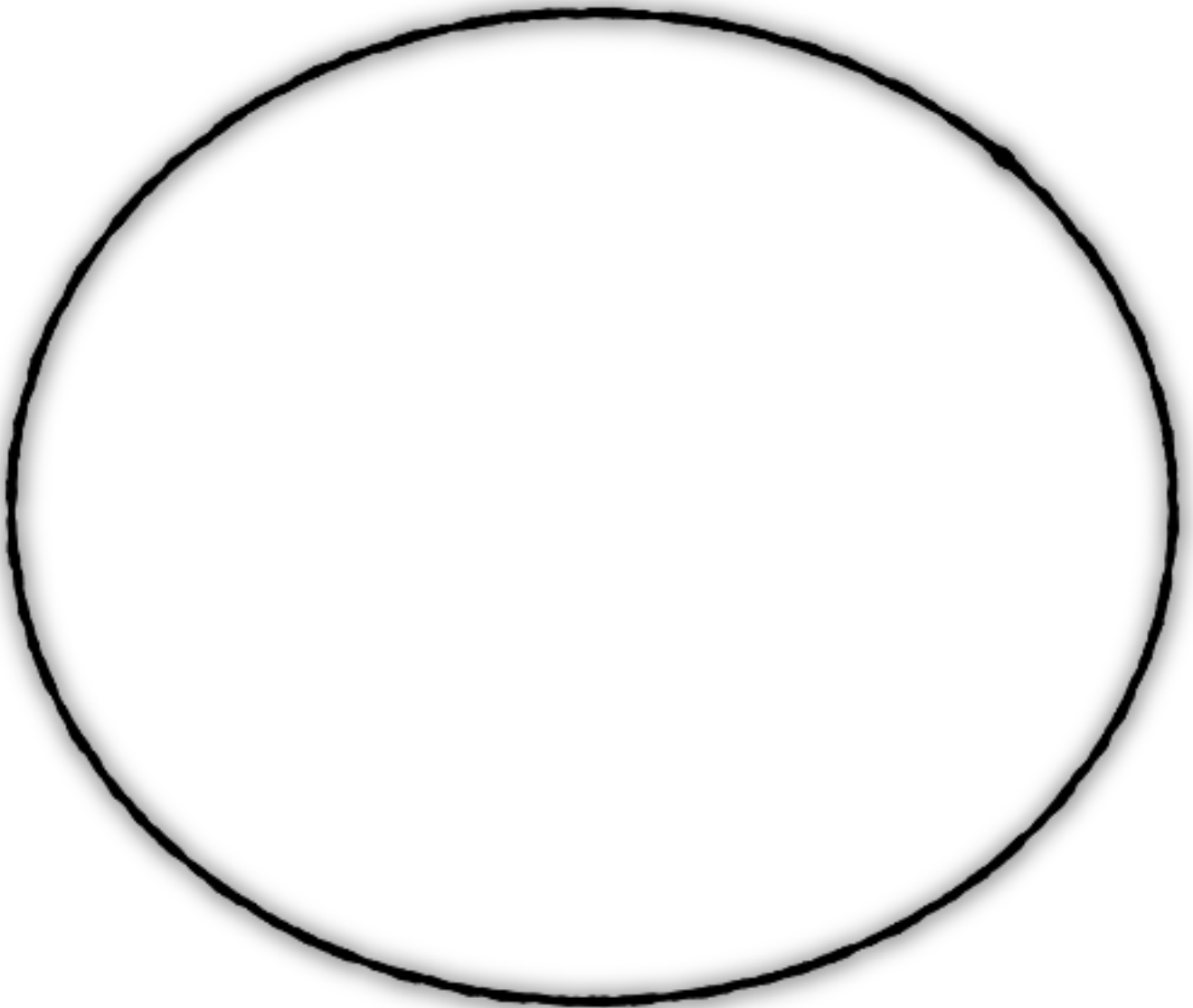


Kim chcę być? Ćwiczenie :)

Dzisiaj chciałabym, żebyście zastanowili się na tym kim chcielibyście być w przyszłości. Jak pewnie wiecie, żeby osiągnąć jakiś cel trzeba konsekwentnie ku niemu podążać np. Poprzez odpowiednie planowanie swojego dnia :) Dlatego poproszę Cię teraz, żebyś teraz zastanowił/a się jaki jest Twój cel? Kim chciałbyś/chciałabyś być? Co Ci jest do tego potrzebne?



Teraz spójrz na koło i wykonaj poniższe ćwiczenie :)

Oto koło Twojego dnia :)

Dzisiaj poproszę Cię o to, żebyś na tym kole, które symbolizuje 24 godziny zaznaczył/a następujące czynności, które zwykle wykonujemy w ciągu dnia:

- sen
- szkołę, naukę i przygotowanie się do niej
- czynności higieniczne, toaletę
- jedzenie i przygotowanie posiłków
- zajęcia dodatkowe np. sport, szkoła muzyczna itd.
- kontakty ze znajomymi w realu
- kontakty ze znajomymi wirtualnie
- kontakty z rodziną
- relaks i odpoczynek

Przyjrzyj się swojemu kołu. Zastanów się czego jest za mało, a czego za dużo byś mógł osiągnąć swój CEL.

Zastanów się, które aktywności Ci pomagają, a jakie przeszkadzają w osiągnięciu Twojego celu.

Na poniższym kole stwórz plan, który pomoże Ci osiągnąć swój CEL!

Powodzenia!

