

25. fejezet: b) A céltábla közepe

Az élet négy fontos területére koncentrálunk:

(1) kapcsolatok, (2) munka/képzés, (3) szórakozás és (4) fejlődés/egészség. Ne feledd, hogy nem mindenkinek azonosak az értékei, ez pedig nem egy teszt, amely eldönti, hogy a te értékeid „jók” vagy „rosszak”. Ha értékekről van szó, nincs jó vagy rossz. Ezek a te értékeid – és kész. Senki ne tartson vissza attól, hogy úgy cselekedj, ahogy valóban akarsz. Bizonyos értékek között átfedéseket vehetsz észre – pl. ha fontos számodra a sport, az a szórakozás és a fejlődés/egészség kategóriába is besorolható. Emlékezz vissza: az értékek nem azonosak a célokkal. Az értékek lényege a folyamatos cselekvés – amit egész életedben folytatni szeretnél; a célok viszont elérhetők vagy megvalósíthatók, és kipipálhatók egy képzeletbeli listán. Például ha el szeretnéd vinni nyaralni a gyerekeidet, az egy cél: ha megtetted, le is húzhatod a listádról: „feladat megoldva”. Ha kedves, támogató és szeretetteljes akarsz lenni a gyermekeiddel, az egy érték: állandó, örökös tevékenységet feltételez.

Ez a munkalap segít, hogy könnyen összegezni tudd, mely értékek fontosak számodra!

1. Kapcsolatok

Ide tartozik a párkapcsolat, és a gyerekeidhez, szüleidhez, rokonaidhoz, barátaidhoz, szomszédaidhoz, munkatársaidhoz, évfolyamtársaidhoz vagy csapattársaidhoz fűződő viszony, valamint minden társadalmi kapcsolat. Milyen jellegű kapcsolatokat szeretnél kialakítani? Hogyan akarsz viselkedni ezekben a kapcsolatokban? Milyen személyes tulajdonságaidat akarod fejleszteni? Hogyan bánnál a többiekkel, ha az adott kapcsolataidban az „ideális te” lehetnél? Milyen tevékenységeket tervezel ezekkel az emberekkel?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Munka, képzés

Ez a kérdéscsoport munkahelyedre, karrieredre, képzettségedre és tudásodra vonatkozik, valamint azokra a területekre, ahol még fejlődnöd kell. (Ez jelenthet önkéntes munkát vagy a nem fizetett munka más formáit). Milyen személyes tulajdonságaidat szeretnéd érvényesíteni a munkahelyeden (vagy az iskolában)? Hogyan bánnál a kollégáiddal/alkalmazottaidkal/ ügyfeleiddel/vevőiddel/ évfolyamtársaidkal, ha az „ideális te” lennél? Milyen jellegű kapcsolatokat szeretnél kialakítani a munkahelyeden vagy az iskolában?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Fejlődés, egészség

Ez a kérdéscsoport olyan tevékenységekre vonatkozik, amelyek valamilyen formában testi, érzelmi vagy mentális fejlődésedet és kiteljesedésedet segítik elő. Lehet szó spirituális vagy vallási jellegű tevékenységekről, pszichoterápiáról, meditációról, jógáról, természetjárásról, edzésről, táplálkozásról, önkéntes munkáról, kreatív tevékenységekről, politikai vagy környezetvédelmi ügyek támogatásáról vagy akár a dohányzásról való leszokásról. Milyen tevékenységeket akarsz elkezdni vagy újrakezdeni? Milyen csoportokhoz vagy mozgalmakhoz akarsz csatlakozni? Milyen életmódbeli változásokat akarsz bevezetni?

.....
.....
.....
.....
.....

4. Szabadidő

Ez a kérdéscsoport arra vonatkozik, hogyan játszol, lazítasz és szórakozol; hobbyról, sportról, kézművességről, és más, pihenésre, felüdülésre, szórakozásra, testi-szellemi feltöltődésre és kreativitásra épülő tevékenyekről. Milyen típusú hobbikat, sportokat és szabadidős tevékenységeket akarsz folytatni? Milyen egészséges és életminőségedet javító tevékenységekkel akarsz foglalkozni lazításként, szórakozásként vagy pihenésként? Milyen jellegű tevékenységeket szeretnél elkezdni, vagy gyakrabban űzni?

.....
.....
.....
.....
.....

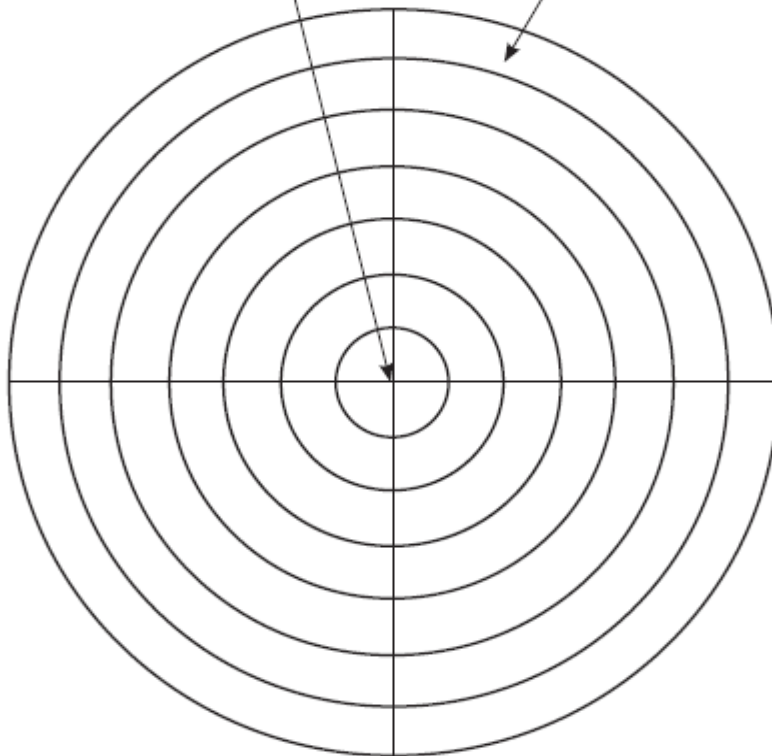
A céltábla közepe

*Teljesen az értékeimnek
megfelelően élek.*

MUNKA/KÉPZÉS

*Kapcsolatban vagyok
az értékeimmel.*

SZABADIDŐ



FEJLŐDÉS/EGÉSZSÉG

KAPCSOLATOK