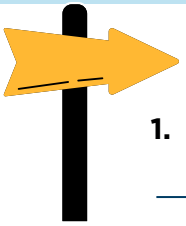
Moje doświadczenie podróży

Kiedy wyznaczamy sobie cel, często koncentrujemy się przede wszystkim na efekcie końcowym – na tym, co chcemy osiągnąć. Tymczasem równie ważna jest droga, którą pokonujemy, aby do niego dotrzeć. To właśnie podejmowane działania, codzienne wybory, zdobywane doświadczenia i pokonywane trudności pozwalają nam rozwijać umiejętności i lepiej poznawać siebie. Celem tego ćwiczenia jest przeniesienie uwagi z samego wyniku na proces dochodzenia do celu – czyli na to, co możesz zrobić, czego się nauczyć i na co masz realny wpływ. Określ ważny dla siebie cel, a następnie odpowiedz na pytania zawarte w karcie.
Pamiętaj: *nie wszystko zależy od końcowego wyniku, ale każdy świadomie podjęty krok może być okazją do rozwoju.*



Mój Cel.....

1. Jaki najmniejszy krok możesz wykonać już dziś, żeby zbliżyć się do swojego celu?

2. Co wartościowego możesz zyskać po drodze, nawet jeśli nie osiągniesz celu?

3. Po czym poznasz, że robisz postępy, zanim zobaczysz końcowy rezultat?

4. Jakie trzy drobne działania, regularnie powtarzane, mogą przybliżyć cię do celu?

5. Co pomoże ci kontynuować działanie, gdy efekty nie będą od razu widoczne?

6. Co zrobisz, jeśli okaże się, że wybrana droga nie prowadzi tam, gdzie chcesz?

7. Za co możesz siebie docenić, nawet jeśli nie udało ci się jeszcze osiągnąć celu?

8. Kto może pomóc ci w drodze do celu i o jaką konkretną pomoc możesz poprosić?

9. Czego możesz spróbować, nawet jeśli nie masz pewności, że ci się uda?

10. Jakie małe osiągnięcie może być dla ciebie powodem do satysfakcji?

11. Kiedy warto zmienić sposób działania, a kiedy dać sobie więcej czasu?