

1. Визначте цілі

Пізнання себе – справа дуже цікава, але нелегка. Щоб ви могли дійти до кінця, потрібна чітка мотивація: а що я отримаю в підсумку?

Почніть із формулювання життєвих цілей, що їх зможете досягнути, якщо знайдете свою справу і реалізуєтеся в ній. Цілі мають бути ваші особисті й доволі амбітні. (Наприклад: купити будинок, відвідати 10 нових країн.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

А тепер виділіть з усіх перелічених вашу **найбажанішу** ціль!



Нагадуйте собі про цю найбажанішу ціль, якщо ваша мотивація зменшуватиметься.



Вдячність повертає погляд від того, чого в нас немає, на те, що в нас є.

Макс Лукадо



2. Інвентаризуйте справи

Проведіть інвентаризацію своїх щоденних, щотижневих, щомісячних справ. Згадайте все, що ви робите, і розподіліть у дві колонки. Це допоможе проаналізувати, якими справами наповнене ваше життя і чи є серед них ті, що наближать вас до цілі.

Запишіть у колонці "ХОЧУ" справи, що вам подобаються, а в колонці "МУШУ" – справи, що не подобаються, але мають бути зроблені вами.

ХОЧУ робити

1.
2.
3.
4.
5.

МУШУ робити

1.
2.
3.
4.
5.

Проаналізуйте, чого більше. Очевидно, що в житті є справи, які доводиться робити, хоч вони нам не подобаються. Водночас фахівці радять збільшувати виконання приємних для нас справ. Це позитивно впливає на психологічний стан, підвищує самооцінку та покращує загальне задоволення життям.



Висновки

Подумайте, яких справ ви хотіли б робити більше?

Яку діяльність можна монетизувати?

У якій із цих справ ви використовуєте свої таланти?

3. Конкретизуйте цінності

Лише тоді, коли людина втілює свої цінності, вона відчуває себе по-справжньому реалізованою. Наступне завдання допоможе вам зрозуміти, що насправді для вас є цінним.

Дайте відповідь на запитання:

Запитання	Відповідь	Чим це цінне для вас?
<i>Що найчастіше читаєте?</i>		
<i>Про що найчастіше думаєте?</i>		
<i>На що витрачаєте свої гроші, крім потреб життєдіяльності?</i>		
<i>На які теми найчастіше розмовляєте з людьми?</i>		
<i>Які якості мали б, якби стали "ідеальною версією себе"?</i>		
<i>Якими людьми захоплюєтеся? Чого вони досягли?</i>		
<i>Який слід хотіли б залишити там, звідки вже йдете?</i>		
<i>Якими характеристиками ви б хотіли володіти, якби всі люди приймали і любили вас за замовчуванням?</i>		

Виявлені цінності ви використовуватимете на останньому етапі вибору вашої улюбленої справи.

“

Мистецтво жити – це також здатність надавати життю й іншим людям ту цінність, яку вони мають.

Делія Гусман

”