Lectia 4 – Scopuri

Salut,

Pana acum am invatat sa ne constientizam propriile puteri si valori. Insa pentru ce am avea nevoie sa stim mai bine cine suntem?

Pentru ca din cine suntem cu adevarat deriva scopurile noastre cu adevarat! Scopurile personale ne dau un sens vieţii, ne ghideaza alegerile şi ne creioneaza vieţile.

Cu cât aceste scopuri sunt mai clare, cu atât mai plenar ne traim viaţa (de mic copil ma intrebam de ce nu reuseam sa ma bucur la povestea cu Carpe Diem ...)
Scopurile sunt în interdependenţa cu celelalte aspecte care ne definesc (valori, puteri, pasiuni). Este creat un efect de sinergie între ele.
Scopurile nu sunt o destinaţie, sunt un proces. In general nu ne sunt revelate ca o strafulgerare sau ca o revelaţie spontana. Obiceiurile de a reflecta asupra experienţelor vieţii şi un angajament de a trai pentru scopuri şi conform valorilor (chiar daca nu le distingem clar) ne vor ajuta sa ne clarificam scopurile personale, în timp.

Exercitii pentru clarificarea scopurilor:

1. Ce ai face daca ai mai avea un timp foarte limitat de trait (24 de luni)?
2. Ce ai face daca ai avea timp nelimitat si resurse nelimitate, pentru tine sau pentru societate (la nivel de 100 milioane de euro)?

3. Cand simti ca traiesti cel mai intens, mai energic, mai implinit ? Exploreaza 5 experiente din ultimii 5 ani.

Ce ai facut ? Unde ai fost ? Care a fost rezultatul? Cum te-ai simtit?

Care a fost esentialul pentru mine “sa fiu in scop” in aceasta experienta?

Ce a fost atat de implinitor in aceasta experienta? Ce valoare a avut pentru mine?

4. Care a fost tema recurenta in viata ta? Care a fost motivatia ta in cele mai implinite experiente ale tale?

5. Creaza un **Draft al Scopurilor Personale.** Pe baza elementelor adunate pina acum creaza un draft al declaratiei scopurilor tale personale

Ma simt conectat emotional cu scopurile descrise?

Am o dorinta reala in indeplinirea acestor scopuri?

Simt un sentiment adanc de placere si implinire cand actionez pentru indeplinirea acestor scopuri?

Interesele mele ma aduc natural catre indeplinirea acestor scopuri?

LIVE (Dawna Markova)

L –What I love?

I – What are my inner gifts?

V – What do I value?

E – What are the environments that bring out the best of them

Care este draftul scopurilor tale personale???

Pentru o programare la o sedinta de coaching sunati la tel 0726 852 395 sau 0745 654 972