МОЇ ЖИТТЄВІ РЕСУРСИ

Моє здоров'я

Наприклад, почуваю себе гарно/погано, займаюсь спортом, життєрадісний/життєрадісна, пригнічений/пригнічена.

Яке твоє здоров'я? Як ти себе почуваєш?

_____

_____

Мої знання й уміння

Наприклад, іноземні мови, програмування, акторська майстерність, читання, гра на музичному інструменті, написання віршів, мелодій.

Які твої знання і уміння?

_____

_____

Моє спілкування

Наприклад, родина, однолітки, однодумці, друзі, наставники, експерти, свій варіант.

З ким ти спілкуєшся? _____

_____

Мої цінності

Наприклад, сім'я, друзі, освіта, хобі, здоров'я, гроші, домашні улюбленці, подорожі, допомога іншим, старанність, свій варіант.

Які твої цінності? _____

_____

LIVEWORKSHEETS

Моя велика ціль
Наприклад, здобути професію, стати відомим, написати книгу, винайти ліки, свій варіант. *Що для тебе складає сенс життя? Яка твоя велика ціль?*

Аналіз результатів

1. Які з перерахованих вище життєвих ресурсів для тебе найголовніші? Запиши.

Мій пріоритет _____

2. Чи хотів би / хотіла би ти щось змінити у своєму переліку життєвих ресурсів?

Мені б хотілось більше (менше) _____

3. Склади план дій. Вибери один або два приклади зі своїх життєвих ресурсів, удосконаливши які, ти можеш якісно змінити своє життя вже зараз.

Цього місяця я буду працювати над _____

LIVEWORKSHEETS