

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 _____
