

Poziom 1.2. Co zrobić, „aby mi się chciało tak jak mi się nie chce”?- ćwiczenia

Zgodnie ze wskazówkami ze strony, najlepiej będzie, jeśli wydrukujesz ten plik z ćwiczeniami. Następnie po zapoznaniu się z artykułem na stronie MasterStudent.PL i przemyśleniu go, przeczytaj poniższe pytania i wypisz po 3-5 odpowiedzi odnoszących się do Twojego życia. Pochyłą czcionką są podane przykładowe odpowiedzi. Kartkę z ćwiczeniami zachowaj w segregatorze. Przejrzyj ją po dniu, tygodniu, miesiącu. Kiedy przejrzysz ją po tygodniu i miesiącu, wypisz sobie najważniejsze dla Ciebie odpowiedzi i wnioski.

Pytanie 1.2.1. Jak mogę wyobrazić sobie siebie realizującego cele krótkofalowe?

odrabiam systematycznie lekcje, codziennie aktywnie odpoczywam i ćwiczę, rozwijam moje relacje z bliźnimi i przyjaciółmi, udzielam innym korepetycji, na koniec dnia mam satysfakcję z dobrze wykorzystanego czasu

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |

Pytanie 1.2.2. Jak mogę wyobrazić sobie siebie realizującego cele średniofalowe?

solidnie przygotowuję do sprawdzianów, zostaję finalistą olimpiady z biologii, z łatwością zdaję maturę i z radością odbieram świadectwo z wyróżnieniem, dostaję e-mail z informacją, że dostałem się na wymarzoną uczelnię

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |

Pytanie 1.2.3. Jak mogę wyobrazić sobie siebie realizującego cele długofalowe?

po solidnych studiach mam ciekawą pracę, zakładam szczęśliwą rodzinę, razem z żoną/mężem wykańczamy mieszkanie lub wybieramy projekt pięknego domu, mam czas dla dzieci i żony lub żony/męża

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |

Pytanie 1.2.4. Jak mogę wyobrazić sobie siebie realizującego konkretny cel?

przygotowuję się do olimpiady z fizyki, zbieram materiały, zadania z ubiegłych lat, rozwiązuję je, poszerzam wiedzę, udzielam korepetycji koleżance lub koledze; przygotowuję się do konkursów informatycznych już w gimnazjum ucząc się solidnie programować oraz bardzo dobrze ucząc się wszystkich przedmiotów, aby jak najlepiej się rozwinąć

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |

Podsumowanie i wnioski po 7 i 30 dniach (do punktów 1.2.1 – 1.2.4)

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |