



TEREMTŐ TERVEZŐ

Ez a tervező nem arra szolgál, hogy 3-5-10 éves célokat tűzzünk ki és aztán lebontsuk megvalósítási tervre.

Hanem arra való, hogy lehetőséget adjunk magunknak az álmaink és a vágyaink megismerésére, megfogalmazására és tudatosítására.

Aztán persze ennek alapján jöhetnek a konkrét célok és lépések is, de csak akkor tudunk olyan tervet létrehozni, ami valóban motivál minket, ha elvonatkoztatunk a külvilágtól, az elvárásoktól és a megfelelési kényszertől, és megengedjük magunknak, hogy a bennünk lévő hívás szerint cselekedjünk.

Emiatt nagyon fontos, hogy a tervezést kézírással végezzük, mert ennek erőteljes hatása van az agyműködésre, segíti a kreativitást, és könnyebben tudunk kapcsolatba lépni a tudatalattinkkal is, ami a teremtő tervezésben talán a legfontosabb.

Jó utazást kívánok!



MILYEN ÉLETERET SZERETNÉL?

FELADAT: Vegyél elő egy füzetet, vagy több A4-es lapot. Egy-egy oldal tetejére írd fel a következőkérdéseket, aztán válaszold meg őket. Csak le kell írnod, ami belülről jön, gondolkodás, agyalás nélkül. A mondatokat jelen időben kell írni, és inkább általános dolgokat megfogalmazni, elvonatkoztatva a jelenlegi élethelyzetedből adódó lehetőségektől és korlátoktól. Érdemes még pár napig érlelgetni a kérdéseket, és esetleg hozzáírni az újabb gondolatokat egy-egy témakörhöz.

HOL?

1. Milyen az, ahol elképzelem magam? Milyen az, ahol vagyok? Mi vesz körül? Hogy néz ki? Milyen?
*Pl. Ez egy olyan hely....
Itt van.*

HOGYAN?

2. Mivel? És mi nélkül? (a NEM szót nem használjuk)
*Pl. Stressz nélkül...
Úgy csinálom, hogy...
Úgy történik, hogy...*

KIVEL?

3. Ki van veled? Kik vesznek körül? Milyenek?
*Pl. Olyannal, aki olyan, hogy...
Olyan, aki azt csinálja, hogy...*

MIÉRT?

4. Miért akarsz így élni? Milyen az, ha így élsz?
*Pl. Azért, hogy az legyen, hogy...
Azért, hogy olyan legyen, hogy...
Azért, hogy anélkül éljek, hogy...*

MIT?

5. Mi az, amit csinálsz? Milyen az, amit csinálsz?
*Pl. Azt csinálom, hogy...
Az történik, hogy...
Ez olyan, hogy...*

MI AZ ÉLETED LEGJOBB VERZIÓJA? ÉS MI A LEGROSSZABB?

1. Hol?

2. Hogyan?

3. Kivel?

4. Miért?

5. Mit?

6. Mi az életed
legjobb verziója?

És mi a
legrosszabb?