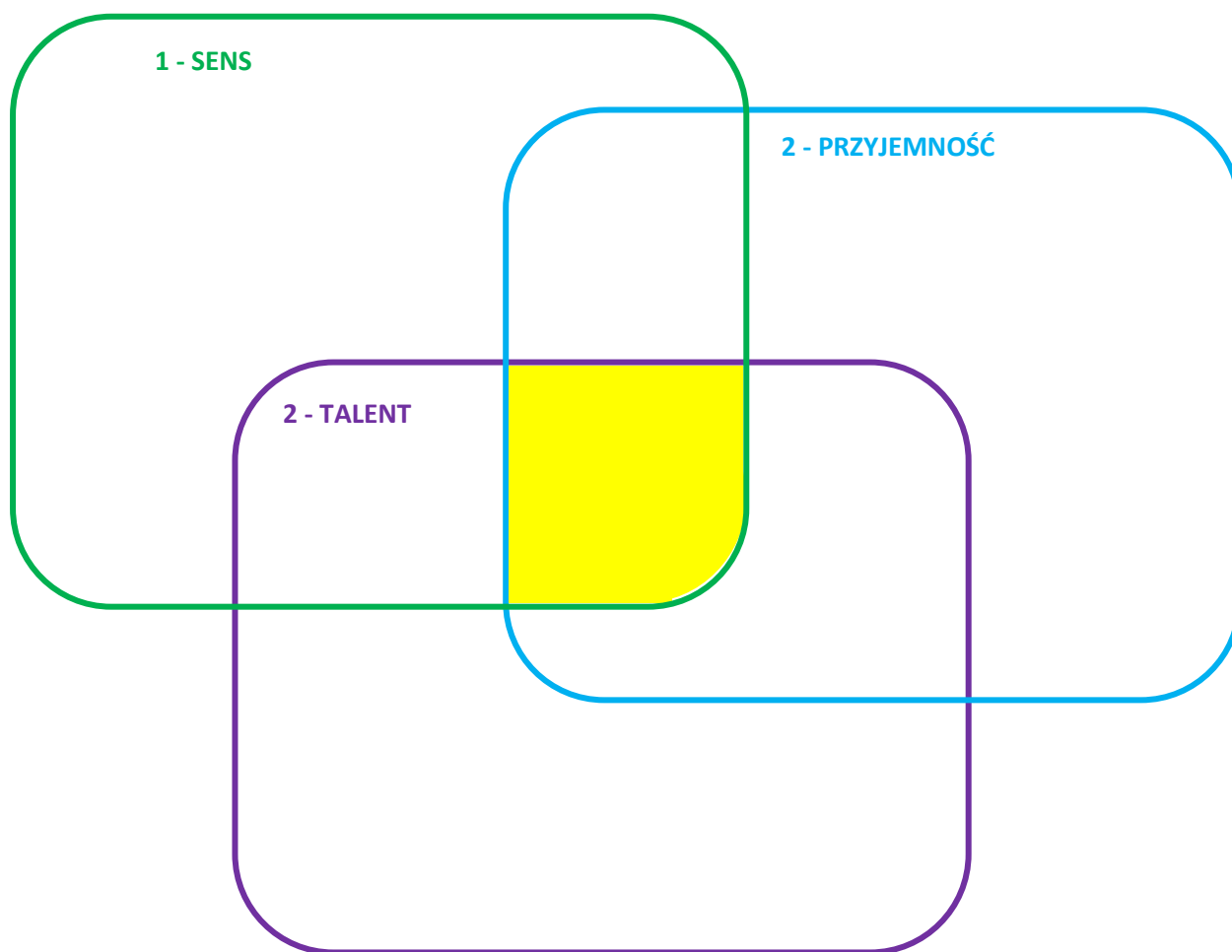


## Ćwiczenie I – SENS – PRZYJEMNOŚĆ - TALENT

- Wypisz w pierwszym prostokącie realizacja jakich **wartości** daje Ci **poczucie sensu życia**. Pomyśl o tym również w wymiarze służby, działania dla innych, dla jakiejś ważnej sprawy. Co musi się według Ciebie realizować się, byś miał poczucie, że to, co robisz, ma sens. Przyjrzyj się też **owocom Twoich dotychczasowych działań** – jakie Twoje aktywności przynoszą dobro, są pożyteczne, są błogosławieństwem dla Ciebie i innych.
- Wypisz w drugim prostokącie wszystkie zajęcia, czynności, które dają Ci **radość i przyjemność**, do czego **żywisz pasję**. Być może są też takie aktywności, które gdy wykonujesz, przestajesz kontrolować upływający czas, bo tak one Cię pochłaniają. Wypisz je.
- Wypisz teraz w trzecim prostokącie **wszystkie swoje talenty**. Te, które sam zaobserwowałeś i te, o których mówią Ci inni. Weź pod uwagę wszystkie swoje zdolności i predyspozycje, z różnych dziedzin, nie tylko artystyczne.



- **Zastanów się, jaka praca, jakie cele, jakie powołanie znajduje się we wspólnej części tych prostokątów.** Zapisz koniecznie wszystko, co przychodzi Ci do głowy, nie oceniając tego. Na spokojnie pobądź z tymi myślami i wybierz, jaki kierunek działania jest dla Ciebie najlepszy.

## Ćwiczenie II – TWÓJ CEL

Postaw sobie na najbliższe 2-3 miesiące **konkretny cel** związany z zadaniem, powołaniem, pracą, zawodem, który określiłeś w poprzednim zadaniu. Realizacja tego celu pomoże Ci zweryfikować w sposób praktyczny, czy rzeczywiście „to jest to”.

**Twój cel musi być SMART** (czyli mądrze zdefiniowany), **lub najlepiej SMARTER** (jeszcze lepiej zdefiniowany).

**Co to oznacza:**

**S** – *Specific* - konkretny

**M** – *Measurable* - mierzalny

**A** – *Achievable* - osiągalny

**R** – *Relevant* - ważny

**T** – *Time bound* – określony w czasie

**E** – *Exciting* – ekscytujący

**R** – *Recorded* – zapisany

Sformułuj swój cel tak, by spełniał wszystkie **powyższe określenia** i by rzeczywiście Cię motywował, dodawał Ci skrzydeł. Koniecznie zapisz ten cel poniżej:

Przedyskutuj Twój cel z drugą osobą. Sprawdźcie, czy rzeczywiście jest to cel SMART lub SMARTER.

**Podzielenie się z drugą osobą Twoim celem pomoże Ci w konsekwentnym realizowaniu go.**