

WIZJA - WSKAZÓWKI

- Nie ma znaczenia, czy będziesz bardziej ogólna, czy szczegółowa. Po prostu pisz to, co czujesz.
- To nie musi być ostateczna wersja Twojej wizji. Będziesz jeszcze ją zmieniać i masz do tego prawo.
- Skup się na tym co czujesz, czego chcesz, o czym marzysz. Nie myśli o logicznych i najbardziej odpowiednich rozwiązaniach. Ich poszukasz jak już poznasz swoją wizję.
- Skup się na tym czego chcesz a nie na tym czego nie chcesz.
- Nie zastanawiaj się za długo. Zawsze możesz coś skreślić. To nie ma być perfekcyjne, piszesz tylko dla siebie.
- Pytaj siebie DLACZEGO tego chcę i zapisuj pogłębione odpowiedzi. Np. chcę mieć piękny dom i ogród. Dlaczego? Bo kocham piękno i potrzebuję poczucia stabilizacji.
- Bądź kreatywna. Zapisuj nawet te rzeczy, które na pierwszy rzut oka wydają się nierealne. Twoim celem nie jest ocena co jest możliwe, tylko dowiedzenie się o czym marzysz - jak chcesz żeby wyglądało Twoje IDEALNE życie.
- Zapisuj to czego pragniesz TY a nie czego pragnie Twój mąż, mama, dzieci, koleżanka dla Ciebie, dla siebie, czy dla Was jako rodziny (ćwiczenie z rozpoznawania uczuć).
- Skup się na rezultatach a nie sposobach ich osiągnięcia.
- **Daj sobie prawo marzyć!**

Instrukcja

Przesłuchaj teraz nagranie z wprowadzeniem do wizualizacji i spisywania wizji. Przygotuj się do tego procesu według wskazówek.

Po przesłuchaniu nagrania od razu zacznij pisać.

W PDFie „Wizja Twojego Życia” znajdziesz miejsce na zapisywanie swojej wizji w każdej z 8 kategorii, oraz dodatkowe pytania, dzięki którym zwrócisz uwagę na inne rzeczy, których być może nie zapisałaś od razu. Nie musisz odpowiadać na wszystkie. Sama zdecyduj co jest dla Ciebie ważne, oraz czy może nie zapisałaś już odpowiedzi na to pytanie gdzie indziej (np. w którejś z kategorii).

Używaj miejsca dowolnie. Jeśli potrzebujesz go więcej po prostu dołóż czyste kartki. Jeśli piszesz na komputerze wypełniając ten PDF pamiętaj o częstym zapisywaniu dokumentu i nadaniu mu nowego tytułu, żeby zapobiec utracie swoich notatek.