Mis sueños e ilusiones futuros

paso 5-Mis sueños e ilusiones futuros

Todos tienen sueños e ilusiones. El NDIS las llama “aspiraciones”. Las aspiraciones son cosas que le gustaría que sucedan en el futuro. Algunas pueden ser grandes y a largo plazo y parecieran imposibles, mientras que otras pueden ser más pequeñas y posiblemente más prontas. Como parte de cualquier travesía de recuperación, las metas son importantes. Estas pueden abarcar diferentes áreas de su vida.

En su cuaderno de trabajo de reimagine.today (o en el app) puede explorar sus sueños e ilusiones. He aquí algunas áreas de la vida con las pueda soñar y aspirar:

- **Elección y control –** Tomar decisiones sobre aquello que es importante para usted, cómo vive y quién le brinda apoyo.
- **Actividades cotidianas –** Estas son las actividades de todos los días, tales como, cocinar, hacer las compras, la limpieza e ir a algún lugar.
- **Relaciones –** Las personas en su vida y cómo apoyar sus relaciones con ellas.
- **El hogar –** El lugar donde vive y si es apropiado para usted.
- **La salud y bienestar –** Su salud física y en general, como el ejercicio y la nutrición.
- **Una vida de aprendizaje –** Cosas que usted quiere aprender. Esto puede suceder de muchas formas, no solamente dentro de un salón de clase.
- **El trabajo –** Puede incluir voluntariado o trabajo a sueldo.
- **Participación social y en la comunidad –** Participar en las cosas que disfruta y compartir cosas con otras personas, de manera que usted sienta que pertenece.

Explore aquí los sueños e ilusiones de sus pares de reimagine.today:

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Explore sueños e ilusiones en esta actividad.

Exploring our hopes and dreams (Explorando nuestros suenos e ilusiones)

Ahora es su turno. En su cuaderno de trabajo llene la sección “Mis sueños e ilusiones”. Comience imaginando, si no hubiera barreras, ¿cómo sería su vida ideal? ¿Cuáles son sus sueños e ilusiones? Sea creativo como quiera. Luego vaya a la sección “Explorando mis sueños e ilusiones” y escoja tres sueños / ilusiones para explorar en mayor detalle.

El explorar sus metas no es solamente importante para el NDIS sino para el resto de su vida y para mantener la esperanza. En su cuaderno de trabajo puede hacer una lista de sus aspiraciones. Solamente recuerde que al hablar de estas cosas es posible que usted se sienta vulnerable. manera que, asegúrese que se siente cómodo

cuando lo comparta con otras personas.

no results