制定目标

步骤 5 – 制定目标

好，您已经开始重新构想您的生活了。这非常棒–在患有精神健康疾病时，期待有意义的生活是最重要的事情之一。想要同时实现所有的希望和梦想，可能会让人难以承受。先选择最重要的目标去实现可能是个好主意。

协助制定目标

制定目标可能是很有挑战性的，您可以请其他人帮忙。与他人交谈可以使您专注于您想要的事情并且明白什么是可能实现的。

查看重新构想今天手册（或 app）中您列出的支持者名单，看看谁能帮助您。如果没有人能帮助您也不用担心：无论您是不是有资格参与 NDIS，NDIA 的地区协调社区同伴能帮助您制定目标。您的朋友、家人和其他的服务提供机构可以协助您。

您的目标之一甚至可以是学习怎么制定目标!

您在制定目标方面做得怎么样?

✎ 学习活动

制定目标可能是很困难的。您的重新构想今天的伙伴们有一些志向，但是需要帮助来制定目标。您能帮助他们吗？请看看这个活动。

探求我们的目标►

重新看一看您在重新构想今天手册上写下的志向，选择1-3个来集中考虑。让我们制定较小的步骤来帮助您实现它们。

在您的重新构想今天手册（或 app）上写下您选择的要集中考虑的志向。针对每一个志向，想一想需要通过哪些步骤来实现它。把这些步骤按顺序排列。哪一个是第一步？第二步？您在六个月或者一年内的目标是什么?

把这些活动按顺序排好并定好时间限制有助于您实现目标。一次把注意力集中在一个目标的一小部分。在不知不觉中，您就已经实现您的目标了!

no results