

امیدها و رویاهای من برای آینده

قدم 5 - امیدها و رویاهای من برای آینده

هر کسی امیدها و رویاهایی دارد . ان دی آی اس امیدها و رویاها را “آرزوها ” می خواند. آرزوها چیزهایی هستند که می خواهید در آینده روی دهند . بعضی از آنها ممکن است بزرگ و درازمدت باشند و غیر ممکن بنظر برسند، در حالی که برخی دیگر ممکن است کوچکتر باشند و در زمان کوتاه تری امکان پذیر . به عنوان بخشی از سفر بهبودی، هدف ها مهم می باشند. این ها می توانند در چندین حوزه از زندگی شما باشند.

یا برنامه موبایل (شما می توانید به جستجوی امیدها و رویاها بپردازید . در اینجا (reimagine.today در کتابچه چند حوزه از زندگی شما دیده می شوند که ممکن است برای آنها امیدها و رویاهایی داشته باشید:

- انتخاب و اختیار - گرفتن تصمیم هایی در مورد چیزی که برای تان مهم است، چگونه زندگی می کنید و چه کسی از شما پشتیبانی می کند.
- فعالیت های روزانه - اینها شامل کارهایی هستند که هر روز انجام می دهید مثل آشپزی، خرید، نظافت و بیرون رفتن.
- رابطه ها - کسانی که در زندگی تان حضور دارند و اینکه چگونه از رابطه خود با آنها پشتیبانی کنید.
- خانه - محلی که در آن زندگی می کنید وآیا برای شما مناسب است.
- بهداشت و شادکامی- تندرستی جسمانی و عمومی شما، مثلحرکات نرمشی و تغذیه.
- یادگیری مادام العمر - چیزهایی که می خواهید بیاموزید . ممکن است این آموزش از راه های متعددیصورت گیرد، نه فقط در کلاس های درس.
- کار - این می تواند شامل کارهای داوطلبانه یا دستمزدی باشد.
- مشارکت اجتماعی و منطقه ای - شرکت کردن در چیزهایی که برای تان لذت بخش هستند، و به مشارکت گذاشتن این چیز ها با دیگران، تا احساس کنید و تعلق داشته باشید.

را در اینجا جستجو کنید: reimagine.today امیدها و رویاهای هم ردیفان خود در

✎تمرین آموزشی

امیدها و رویاها را در این تمرین جستجو کنید.

►جستجو کردن امیدها و رویا های مان

حالا نوبت شما است. در کتابچه تان قسمت “امیدها و رویاهای من ” را کامل کنید . با تصور اینکه مانعی در سر راه تان نباشد شروع کنید، زندگی ایده آل شما چگونه خواهد بود؟ امیدها و رویاهای شما چیستند؟ تا آنجاییکه می خواهید خلاق باشید . سپس به قسمت

جستجو کردن امیدها و رویاهای من ” بروید و تا سه امید / رویا را برای جستجوی کامل تری انتخاب کنید “

جستجو کردن هدف های تان نه تنها برای ان دی آی اس مهماست بلکه برای زندگی و امیدوار ماندن شما نیز اهمیت دارد . در کتابچه تان شما می توانید لیست آرزوهای تان را بنویسید . فقط بخاطر داشته باشید که ممکن است با صحبت

| 1

reimagine

No results found for your search. Please try again with different keywords.

no results