



Вправи Стефана із перефокусування

МОЇ ЦІННОСТІ:

Ідеї

Приклади Стефана:

- Вигуляти собаку
- Велосипедна прогулянка
- Вийти на каву
- Навчитися стояти
- Навчитися їздити в інвалідному кріслі
- Побудувати нову кар'єру

Стосунки з реальністю

Приклади Стефана:

- Фізичне та психічне здоров'я
- Невколишне середовище
- Стосунки
- Фінансові обставини
- Час

Короткий список

Метою не є від початку поставити забагато цілей. Радше зосередитися на одній цілі, яка або допоможе вийти на шлях до досягнення наступних, або буде такою, що надасть найбільшої наснаги при досягненні.

Наприклад, більш за все я хотів навчитися їздити на велосипеді. Але для досягнення цієї мети мені спершу треба було навчитися ходити на моїх протезах для ходьби, а для цього відповідно звикнути їх надівати і прилаштовувати – і це було першою метою, що я мав досягти. Це також прискорило для мене досягнення незалежності у діях, прогулянки на пляж, вигул собаки тощо.

Мета

1. Кого я можу попросити допомогти мені з цим?
2. Що я потребую для досягнення цього?



Вправи Стефана із переофокусування

МОЇ ЦІННОСТІ:

Ідеї

Стосунки з реальністю

Короткий список

Мета