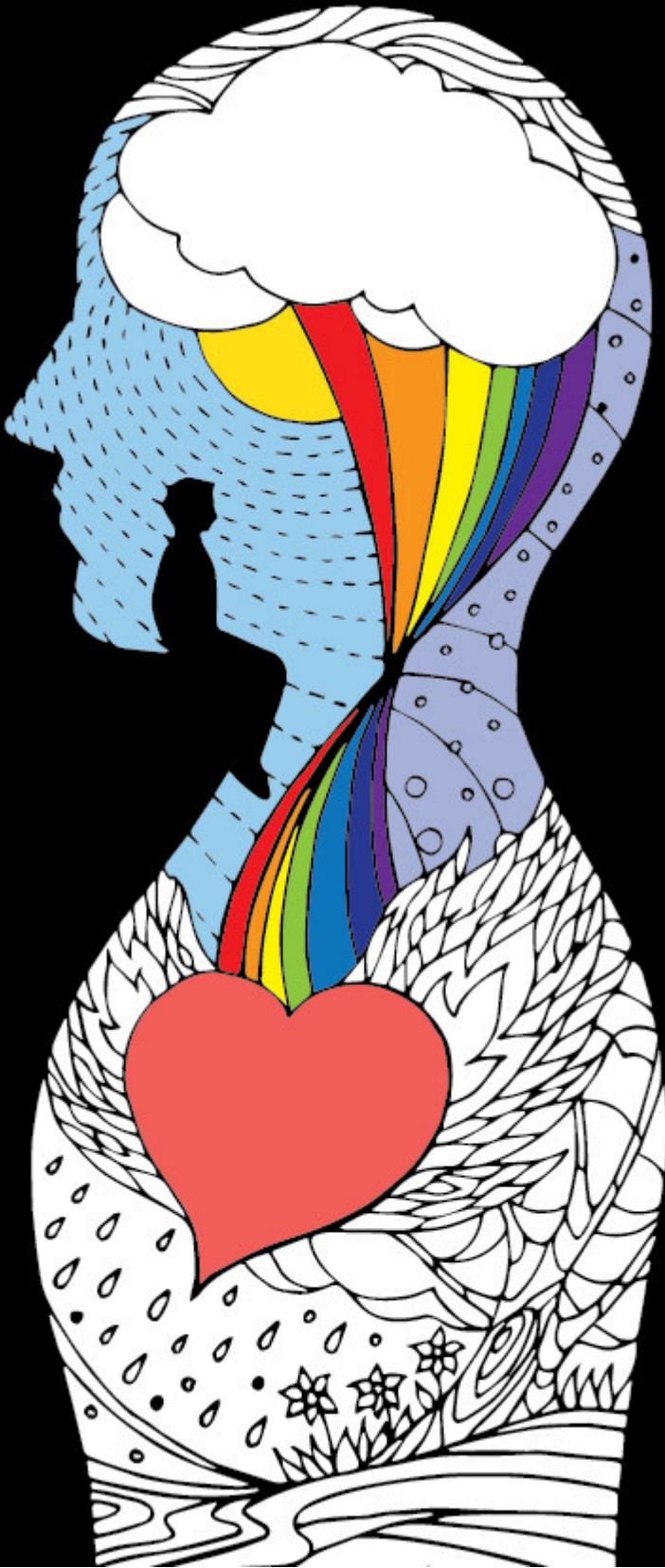


Η Αποστολή σου

Σειρά Ακλόνητη

Αυτοεκτίμηση



Άσκηση

Λαζαρίδου Μαρία

Η Αποστολή σου

Ζήσε την ζωή σου με βάση μία πυξίδα, όχι ένα ρολόι.

— Stephen Covey

Το να έχεις επίγνωση των εμπειριών που θα ήθελες να έχεις στην ζωή και ένα όραμα για ό,τι συνειδητά επιθυμείς να δημιουργήσεις στην ζωή σου, τους ρόλους που θέλεις να έχεις, τις σχέσεις που θα ήθελες να δημιουργήσεις, την καριέρα και τον τρόπο που περνάς τον χρόνο σου στην ζωή σύμφωνα με όσα σε κάνουν ευτυχισμένο και ικανοποιούν τις δικές σου ανάγκες είναι ένα από τα σημαντικότερα βήματα που πρέπει να κάνεις ώστε να αναλάβεις ο ίδιος την ευθύνη για την ζωή και την ευτυχία σου.

Η επόμενη άσκηση θα σου δώσει την αφορμή να σκεφτείς και να κάνεις ενδοσκόπηση για όλα όσα σου είναι σημαντικά να συμπεριλάβεις σε αυτό το όραμα.

Σενάριο:

Φαντάσου το μέλλον σου 10, 15, ακόμη και 20 χρόνια από τώρα. Βρίσκεσαι σε μια εκδήλωση που προς τιμήν σου, στην οποία γιορτάζονται η ζωή και τα επιτεύγματά σου. Σε αυτήν την εκδήλωση θα υπάρχουν τέσσερις ομιλητές. Ο πρώτος είναι από την οικογένειά σου. Ο δεύτερος ομιλητής είναι ένας από τους φίλους σου, κάποιο κοντινό σου πρόσωπο που μπορεί να δώσει την αίσθηση του ποιος είσαι στην πραγματικότητα. Ο τρίτος είναι από την εργασία σου. Τέλος, ο τέταρτος ομιλητής είναι μέλος της κοινότητάς σου.. Τι θα ήθελες να λέει κάθε ένας από αυτούς τους ομιλητές για εσένα και τη ζωή σου; Τι συνεισφορές, επιτεύγματα θα ήθελες να θυμούνται; Κατάγραψε την απάντησή σου αναλυτικά.

Η Αποστολή σου

Ομιλητής 1 (μέλος οικογένειας):

Ομιλητής 2 (κοντινός φίλος):

Ομιλητής 3 (εργασιακό περιβάλλον):

Ομιλητής 4 (μέλος της κοινότητάς σου):

Η Αποστολή σου

Αφού καταγράψεις τα πάντα θέλω ν επιστρέψεις στην λίστα σου και να διαγράψεις όλα όσα αποτελούν επιθυμίες που πηγάζουν όχι από πράγματα που σε ενθουσιάζουν αλλά είναι στην ουσία επιταγές άλλων.

Δίπλα σε όσες εγγραφές μείνουν θέλω να σημειώσεις τον σκοπό για τον οποίο επιθυμείς το κάθε ένα από όσα έχεις καταγράψει.

Τι παρατηρείς; Τι είναι αυτό που σου είναι σημαντικότερο στην ζωή ως αξία;

Τώρα γράψε την **Δήλωση Αποστολής** σου. Μην ξεχάσεις να αναφέρεις το είδος των εμπειριών που σε ενθουσιάζουν και τις αξίες που θέλεις να υπηρετεί η ζωή σου.

Δήλωση Αποστολής

Προσαρμοσμένη από το βιβλίο *The 7 Habits of Highly Effective People*, S. Covey

Ακλόνητη Αυτοεκτίμηση

Το mindfulness αποδεδειγμένα μας βοηθάει να μένουμε στο παρόν και να αντλούμε περισσότερη ευχαρίστηση από την ζωή μας. Μπορεί επίσης να βελτιώσει την ποιότητα των εσωτερικών μας εμπειριών.

Κάνοντας την άσκηση θα ανακαλύψεις ένα πολύτιμο εργαλείο ώστε να αρχίσεις να διαμορφώνεις το προσωπικό σου όραμα.

