

Rozdział 5

Linia życia

*O tym, jak wyznaczyć
misję, wartości i cele*

Pamiętasz ćwiartkę numer dwa z matrycy Eisenhowera?

Jeżeli chcesz żyć na własnych zasadach, czuć szczęście i spełnienie, to właśnie na niej powinieneś skupić swoją energię.

Tutaj są Twoje wartości, wizja życia, cele krótko i długoterminowe, Twoja misja.



A jaka jest Twoja misja? Jakie wartości? Czy masz je tylko wyznaczone, czy rzeczywiście kierujesz się nimi na co dzień?

Jaka jest Twoja wizja życia? Czy to, co robisz codziennie ją odzwierciedla lub przybliża Cię sukcesywnie do jej realizacji?

Jakie są Twoje cele? Realizujesz je na bieżąco, czy pozostają w sferze marzeń i planów?

Zapraszam Cię do przyjrzenia się swojemu życiu z lotu ptaka. Spójrz na swoją Linie życia i odpowiedz sobie na pytania...



Przeszłość

KAMIENIE MILOWE

Wypisz tutaj najważniejsze wydarzenia w Twoim życiu.

Ważne momenty, punkty zwrotne, znaczące chwile:

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

SŁOIK SUKCESÓW

A teraz wypisz wszystkie swoje sukcesy. Małe i duże. Całkowicie subiektywnie.

Wypełnij wszystkie pola:

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

PROTIP

Napisz swoje sukcesy na małych osobnych karteczkach, zegnij i wrzuć do ozdobnego słoika.

Wyciągaj po jednej w gorszych chwilach.



WNIOSKI

A teraz, patrząc na swoje kamienie milowe oraz sukcesy, odpowiedz sobie szczerze na pytania:



Czym się w życiu kierujesz, jakie wartości towarzyszą Ci każdego dnia?



Co napędza Cię do działania? Jakie czynności, uczucia, sytuacje?



Co towarzyszyło Ci przez większość życia? Co jest Twoją pasją?



Co było dla Ciebie ważne? Powodowało poczucie szczęścia i spełnienia?



Czy do tej pory robiłeś w życiu to, czego pragniesz?



Teraźniejszość

Moje życie

Odpowiedz sobie na pytania:

- ✓ Czy żyję życiem, jakiego pragnę?
- ✓ Czy to, co robię na co dzień przybliża mnie do realizacji moich celów?
- ✓ Czy żyję zgodnie ze swoimi prawdziwymi wartościami? Np. jeżeli Twoją wartością jest zdrowie, co robisz każdego dnia w zgodzie z nią?
- ✓ Czego brakuje Ci do pełni szczęścia?
- ✓ Co podoba Ci się w Twoim obecnym życiu? Czego byś nie zmienił?

Koniecznie zapisz odpowiedzi na papierze.

THE
FUTURE
IS NOW



Przyszłość

Wizja mojego dalszego życia

Odpowiedz szczerze na pytania:

? Jak będzie wyglądało moje życie za kilkadziesiąt lat, jeżeli będę żył na co dzień tak jak teraz?

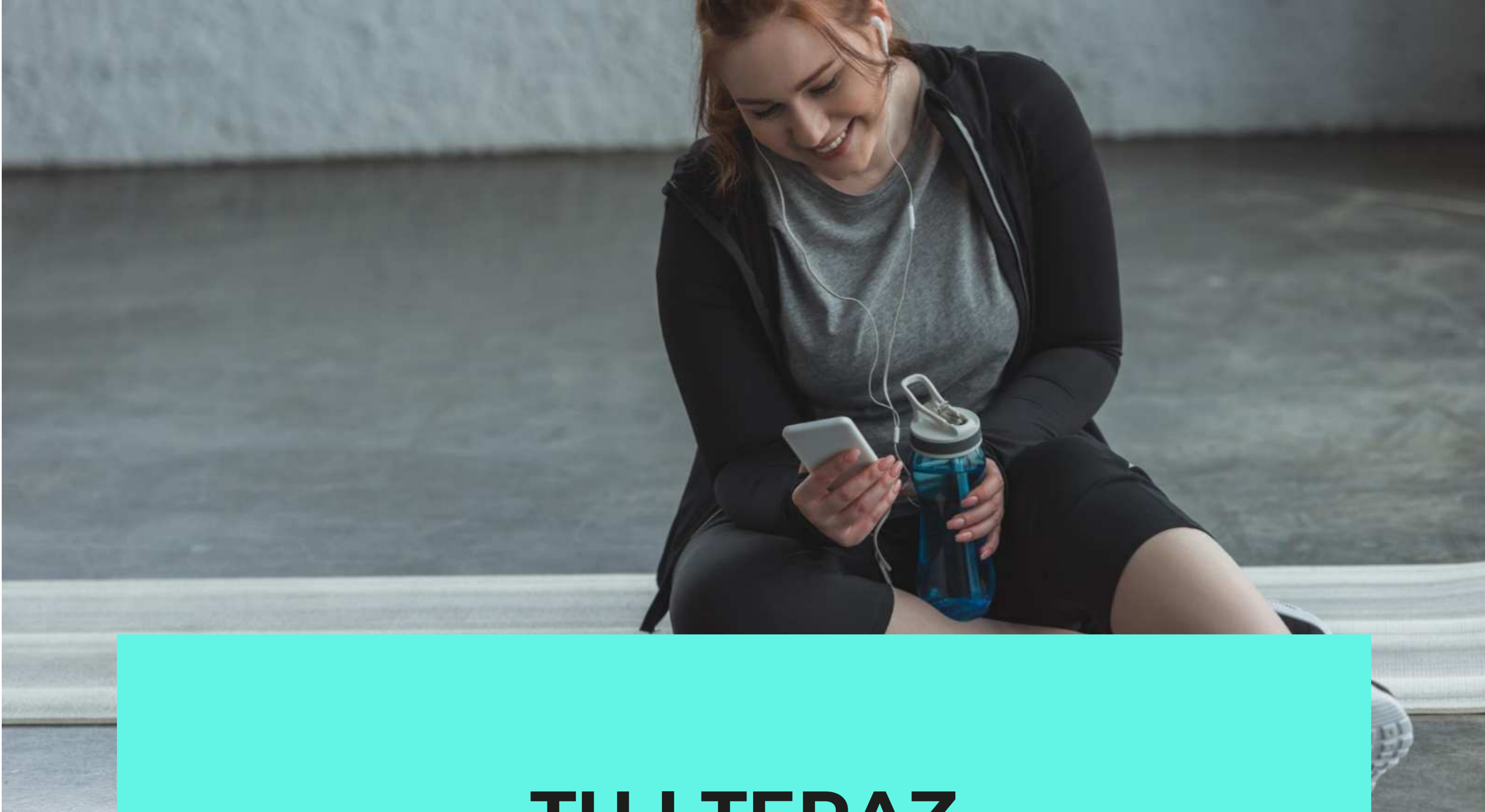
? Jak wyobrażasz sobie swoje życie od teraz?

? Jak chciałbyś, żeby Cię zapamiętano, wspomniano?

? Jak wyobrażasz sobie życie jakiego pragniesz? Co robisz? Kto i co Cię otacza?

Koniecznie zapisz odpowiedzi na papierze.





TU I TERAZ

Refleksja —

Spójrz jeszcze raz na swoje:

- ✓ Kamienie milowe.
- ✓ Stoik sukcesów.
- ✓ Na to, co robisz każdego dnia, czym się kierowałeś do tej pory w życiu.
- ✓ Co napędza Cię do działania.
- ✓ Jakie wartości Ci towarzyszą cały czas.
- ✓ Na wizję swojego wymarzonego życia.
- ✓ Na to, czego Ci brakuje.

Spójrz z lotu ptaka na swoją Linie życia.

Zacznij od dziś z wizją końca.

Weź głęboki oddech i...

...zaprojektuj swoje życie od teraz.



Patrząc na swoją przeszłość, terażniejszość oraz wizję przyszłości, napisz jaka jest Twoja życiowa misja.



Jakie są Twoje wartości? Takie prawdziwe, wynikające z Twoich potrzeb, osobowości i charakteru, którymi się rzeczywiście kierujesz. Wypisz je tutaj:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.



Jaki jest Twój główny cel lub cele?



Jaki jest pierwszy krok do realizacji Twojego celu?



Jaki kolejny?



Co musisz robić na co dzień, by żyć życiem, jakiego pragniesz?

Czy wiesz już, jak wygląda Twoje wymarzone życie? Wiesz jakie towarzyszą Ci wartości i jak je na co dzień realizować? Jakie masz cele krótko i długoterminowe?

Zatem do dzieła! Pamiętając o ćwiartce numer dwa Matrycy Eisenhowera realizuj je krok po kroku. Już teraz wypisz **pierwsze 7 kroków do realizacji życia, jakiego pragniesz:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Powodzenia! Trzymam za Ciebie kciuki.

Zapraszam również do wspólnego Odgracania życia na lifestoriesofficial.pl i Instagramie [@lifestories_official](https://www.instagram.com/lifestories_official).

Do zobaczenia,
Kinga

