



A TUDATOS TERVEZÉS TECHNIKÁJA

1. TÁVLATI TERVEK

1.1. Mi leszel, ha nagy leszel?

Igen, ezt a kérdést feltettem már, te pedig egy csodás rajzzal feleltél rá.

A részleteket viszont nem tisztáztuk. Nézzük az állomásokat, lépésről lépésre!



A tervezés egy olyan lépőkő-sorozat, amelyről feltételezzük, hogy egy feladat sikeres megoldásához vezető utat építhetünk fel belőle.



- A legújabb pszichológiai kutatások azt mutatják, hogy terveinkhez agyunk egy új, aktív pontot csatol, mely működni kezd az eddig rejtett területek egyikén. Az MRI felvételek során e működéseket elemezve azt láthatjuk, hogy ha már nem gondolsz az álmaidra, akkor is megmarad a jelerősség, mintha egy fényfonal vezetne téged tudatosan(?) a jövőd felé. Feltehetőleg innentől az agyad folyamatosan keresi azokat az élet-lehetőségeket, melyek támogatóak lehetnek az álmaid, terveid megvalósításában, tehát áttekinti, szűri és szelektálja a beérkező ingereket, majd segít arra az egy tervre fókuszálni. Így minden nap egy jelentős lépés a céljaid eléréséhez!⁵

1.2. Gondolkodj bátran képeken! Rajzold le egy időegyenesen a legfontosabb állomásokat! Azt is írd be, Te mit teszel meg lépésenként a céljaidért! Minél részletesebb a terv, annál tudatosabban rakod le a lépőköveket magad elé!

----->
MOST ÉN 40 ÉVESEN

1.3. Ezt a sávot másold le egy külön lapra is, színezd, rajzold, tervezd meg, majd tedd ki az asztalod fölé, hogy minden nap láthasd, miért tanulsz ilyen szorgalmasan!

Az öt dolog:.....

⁵<http://folyoiratok.ofi.hu/educatio/tudatos-jovokepalkotas>

2. IDŐUTAZÁS „GONDOLATIÁBAN”

Mi kell egy sikeres utazáshoz? Térkép, tervek és jó célok!

2.1. Nézzük még részletesebben! Hogyan lesznek az álmokból **TERVEK**?

Minipélda:



Középpontban a „JÖVŐM” szó legyen, az oldalágak a karrier, sport, magánélet, iskola, munka...stb irányban bővíülhetnek a legapróbb részletekig



Fotózd le a telefonoddal a fenti képet,

nagyítsd ki, és megláthatod egy 13 éves gyerek lehetséges élettervét!

2.2. Készíts **GONDOLATTÉRKÉPET**, most már az elágazásokkal együtt!



Látod tehát,
hogyminden fejben dől el!
Ezt ne feledd soha!