

КРЕАТИВН ОСТТА В ЖИВОТА



◆ Време за мен ◆

ЦЕЛИ

Да насърчи майките да започнат да използват техники за управление на времето, като планират дейностите си.

ОПИСАНИЕ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО

В края на седмицата планирайте графика за следващата седмица (шаблон Седмичен план, няколко варианта). През седмицата отбележете кои дейности/задачи сте изпълнили и прегледайте кои дейности може би не сте изпълнили. Опитайте се да съставите и месечен план (шаблон Месечен план). Планирайте предвидените дейности и добавяйте нови, докато вървите. Поставете го на място, където можете да го виждате всеки ден, и отбелязвайте/зачерквайте, оцветявайте дните/дейностите, когато те преминават. Не забравяйте да планирате известно време за себе си (и за партньора си) на седмична/месечна база. Използвайте шаблона (Моята седмица), за да си направите ретросметка и да проверите доколко сте били успешни дадена седмица. Нашето предложение: Гледайте филм или прочетете книга: "Не знам как го прави" - книгата на Алисън Пиърсънс или филм по тази книга (трейлър на филма: https://www.youtube.com/watch?v=MJPKOS9DZeg&ab_channel=eOnefilms) Книгата/филмът разказва за майка, която жонглира с брака, децата и работата (и се наспива). Звучи ли ви познато?] Нашето предложение: Отделете време за себе си и оцветете мандала. Междувременно направете преглед на изминалата седмица, месец. Помислете за управлението на времето си, смятате ли, че сте имали достатъчно време за всички планирани дейности? Трябва ли да промените нещо?

КРЕАТИВНО СТТА В ЖИВОТА



◆ Преглед на колелото на живота ◆

ЦЕЛИ

- Да определите доколко сте удовлетворени от различните аспекти на живота.
- Да се сравнят резултатите с първата оценка, направена в тази програма.
- Да си поставите нови цели.

ПОДГОТОВКА

· Направете тази ревизия, след като са минали един или два месеца от първото упражнение с колелото на живота.

ОПИСАНИЕ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО

Използвайте същите измерения на живота, както при първата дейност, за да направите сравнение на резултатите.

За инструкции вижте Стъпка 2 от Част 1 на упражнението "Мандала на колелото на живота".

· Повиши ли се удовлетвореността Ви от различните измерения на живота?

· Завършихте ли целите си или вече сте по-близо до постигането им? Поставяйте си нови цели. За инструкции вижте Стъпка 4, част 1 от дейността "Мандала на колелото на живота". Можете също така да използвате различни техники за поставяне на цели, предоставени в допълнителния материал към този модул (достъпен и на общностната платформа на проекта NTC).