**S 4 – MOJE MARZENIA [ 1 ] \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Refleksja 1**

**Przypomnij sobie jedno marzenie z przeszłości, którym żyłeś/aś ……i które się spełniło**

Przypomnij sobie co czułeś/aś,

ile (i co) kosztowało ciebie jego spełnienie się,

co robiłaś, aby się spełniło

jak długo trwało zanim się urzeczywistniło.

*Pamiętam było to* …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Refleksja 2**

**Napisz jedno, aktualne marzenie**

[napisz co najbardziej cię fascynuje w tym marzeniu]

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Refleksja 3**

**Ukryte marzenia**

Wpisz listę wszystkich marzeń, jakie tylko przychodzą ci na myśl.

Pomocne pytania:

*Czego chciałbyś spróbować w swoim życiu ?*

*Jakie nowe umiejętności chciałabyś zdobyć?*

*Kim chciałbyś być?*

*Co chciałabyś posiadać ?*

*Jakie nowe wyzwania chciałabyś podjąć?*

|  |  |
| --- | --- |
| **Obszar życia** | **Lista marzeń** |
| **Rodzina** |  |
| **Finanse** |  |
| **Rozwój intelektualny** |  |
| **Sport** |  |
| **Życie towarzyskie** |  |
| **Duchowość** |  |
| **Życie zawodowe** |  |
| **Wypoczynek** |  |
| **Inne** |  |

Zobacz przykłady poniżej.

|  |  |
| --- | --- |
| **Obszar życia** | **Lista marzeń** |
| **Rodzina** | Mieć troje zdrowych dzieci.  Mieć fantastycznego współmałżonka. |
| **Finanse** | Stać się niezależnym finansowo w wieku 40 lat.  U schyłku życia być bogatym. |
| **Rozwój intelektualny** | Przeczytać dzieła zebrane Goethego.  Znać wszystkich pisarzy i filozofów. |
| **Sport** | Wziąć udział w maratonie.  W wieku 60 lat być sprawniejszym niż obecnie. |
| **Życie towarzyskie** | Być kimś ważnym w towarzystwie.  Mieć wielu przyjaciół. |
| **Duchowość** | Umocnić wiarę w Boga.  Lepiej zrozumieć Jezusa i Jego dzieło. |
| **Życie zawodowe** | Mieć stabilną karierę.  Czerpać radość z pracy. |
| **Wypoczynek** | Mieć domek letniskowy nad jeziorem na Mazurach.  Mieć własny samochód typu van, aby móc podróżować po Europie. |
| **Inne** | Mieć psa.  Mieć dużą willę.  Posiadać mercedesa (klasy S).  Być zdrowym.  Udać się w podróż dookoła świata. |

**Najbardziej znaczące marzenia/pragnienia**

Przyjrzyj się uważnie tym marzeniom i wybierz cztery najbardziej znaczące dla ciebie, najbliższe, które najbardziej wyrażają twoje pragnienia w czterech obszarach życia … i zapisz je poniżej

Moje marzenie/pragnienie **w dziedzinie relacji/przyjaźni/rodziny**

*Moje główne marzenie w obszarze przyjaciół, rodziny to* ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… *Dzięki jego spełnieniu [napisz co się stanie] ……………………………………………………………………………*

Moje marzenie/pragnienie **dla świata/społeczeństwa/kultury/**

*Moje marzenie dotyczące mojego wkładu dla innych ludzi, dla świata to…*

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………… *Dzięki jego spełnieniu [napisz co się stanie] …………………….*…………………………………..………………..

Moje marzenie/pragnienie dla mojego **rozwoju duchowego, intelektualnego, rozwoju umiejętności**

*Moje marzenie dotyczące mojego rozwoju osobistego to…*

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………… *Dzięki jego spełnieniu [napisz co się stanie] …………………….*…………………………………..………………..

Moje marzenie/pragnienie dla mojego **zdrowia/ciała/rekreacji**

*Moje marzenie dotyczące mojego zdrowia to…*

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… *Dzięki jego spełnieniu [napisz co się stanie] …………………….*…………………………………..………………..

**S 4 – MOJE MARZENIA [ 2 ] \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**DROGOWSKAZY moich MARZEŃ wskazują, że moje posłanie może polegać na**

[wypisz konkretne obszary służby, grupy ludzi, odpowiadanie na konkretne potrzeby innych]

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**ZADANIA do wykonania**

Zapisz rzecz/y, którą/e zrobisz [ w trakcie trwania programu], aby uzyskać większą jasność odnośnie twoich marzeń oraz to co zrobisz, aby zacząć je realizować.

ZADANIA do wykonania

Do kiedy

Ażeby uzyskać większą jasność odnośnie **moich marzeń** [napisz co zrobisz] ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….………..

…………………………………………………………………………………………………………………

**S 4 – MOJE MARZENIA/pragnienia [ 3 ] \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Moje oczekiwania – *co chciałbym usłyszeć***

Wyobraź sobie swój pogrzeb; co chciałbyś, aby zebrani tam ludzie mówili o tobie:

czego dokonałeś,

co zostawiłeś po sobie,

jakie osiągniecia ?

czego ich nauczyłeś

w czym im pomogłeś

***Pod koniec mojego życia chciałbym usłyszeć***  ***następujące słowa uznania:***

***Od ludzi, dla których pracowałem chciałbym usłyszeć***

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

***Od przyjaciół chciałbym usłyszeć …***

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………

***Od współmałżonka chciałbym usłyszeć*** *…*

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………

***Od moich dzieci chciałbym usłyszeć*** …

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………