

Серія 9

Стійкість



Огляд серії 9



Необхідні матеріали

- Липкі нотатки
- Маркери/ручки
- Кольорові олівці
- Великий плакат
- Картон
- Канцтовари
- Кольорові газети/журнали/листівки
- Ножиці

Звички - це маленькі дії, які ми робимо постійно, і які можуть допомогти нам досягти наших цілей.

Подумайте про три цілі, яких ви хочете досягти, і проведіть мозковий штурм щоденних звичок, які допоможуть вам просуватися до них. Запишіть по дві звички для кожної цілі.

Ціль Навчитися робити шпагат!

Звички

- Щоденна розтяжка
- Практика вправ на шпагат

Ціль

Звички

Ціль

Звички

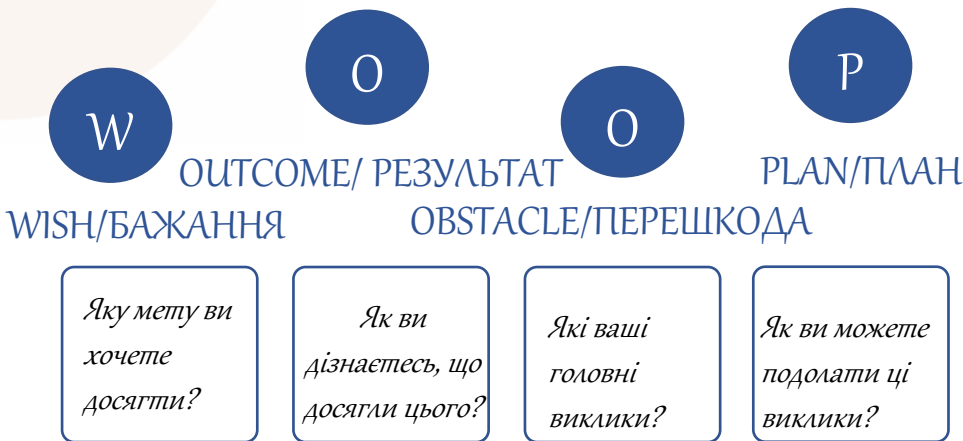
Ціль

Звички

Пам'ятайте, щоденні маленькі кроки та стійкість допоможуть вам досягти поставлених цілей!

У цій вправі ви будете використовувати техніку WOOP!

Планування наперед важливе, коли ви працюєте над досягненням мети, тому що воно допомагає вам бути готовими до викликів, які можуть виникнути на вашому шляху.



Для кожної з ваших цілей використовуйте техніку WOOP, щоб переконатися, що ви не відстаєте від своїх звичок.

Поверніться до однієї з ваших цілей з попередньої сторінки і заповніть пропуски!

БАЖАННЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ПЕРЕШКОДА

ПЛАН

Якщо то я зроблю

Перешкода *План, що її подолати*

Наявність системи підтримки - важлива частина досягнення ваших цілей!

Тепер, коли ви записали свої цілі і використали техніку WOOP, подумайте про друзів або родину, які можуть допомогти вам у досягненні ваших цілей. Розподіліть між ними наступні ролі.

Ім'я	Роль	Що вони будуть робити?
	Мотиватор	Хтось, хто підбадьорить вас у дні, коли вам хочеться опустити руки
	Контролер	Хтось, хто відстежуватиме ваш прогрес і нагадуватиме вам про ваші щоденні звички
	Креативщик	Хтось, хто допоможе вам знайти нові способи бути послідовним

Пам'ятайте, що система підтримки може допомогти вам досягти ваших цілей, навіть

коли виникають перешкоди. Залишайтеся стійкими і продовжуйте працювати над

досягненням своїх цілей!

Ця вправа полягає у створенні спеціального календаря саме для вас, де ви зможете відмічати власний прогрес!

Календарі важливі, тому що:

- Вони допомагають відстежувати ваші успіхи та залишатися вмотивованими.
- Вони нагадують вам про важливі дати та етапи, наприклад, коли ви досягли своєї мети або коли настав час відсвяткувати!

Інструкції

1. На кожній сторінці календаря напишіть назву місяця і року.
2. Напишіть кількість днів у цьому місяці.
3. Обов'язково звертєся з календарем, щоб переконатися, що дати вказані правильно.

Березень 2023						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Відзначайте важливі дати в календарі, такі як завершення ваших цілей та інші важливі рубежі. Ви можете використовувати барвисті картинки, зірочки або інші знаки для позначення цих дат!

You can also put emoticons each day to show how you feel while working towards your goals!

Журнал вдячностей

Журнали подяки допомагають нам пам'ятати про всі чудові речі і людей в нашому житті, які роблять світ прекрасним.

Коли ми записуємо, за що ми вдячні, це допомагає нам цінувати маленькі радощі навколо нас, нагадуючи нам, що в світі стільки краси, яку можна знайти щодня, незважаючи на труднощі. Напишіть і намалюйте 4 речі, за які ви вдячні.

The form consists of four identical empty boxes arranged in a 2x2 grid. Each box is designed for writing a gratitude entry. It features a rounded orange header at the top, which is currently blank, and a larger white rectangular area below it, also blank, for the main text of the entry.

Чи хотіли б ви, щоб ведення щоденника подяки стало вашою звичкою?

Мотиваційні плакати допоможуть вам не зупинятися на досягнутому в умовах кризи.

Кроки для створення свого плакату:

1. Візьміть журнали або газетки, ножиці, клейку стрічку або скотч, папір або вапман, а також маркери, кольорову крейду або кольорові олівці.
2. Виріжте з журналів чи газет зображення, слова чи фрази, які вас мотивують. Шукайте позитивні зображення, цитати або повідомлення.
3. Розкладіть вирізані зображення та інші декоративні елементи, такі як листівки або блискітки, на папері або плакаті, щоб створити колаж.
4. Коли ви будете задоволені розташуванням, прикріпіть вирізки та декоративні елементи до паперу або вапману.
5. Ви можете використовувати кольорові маркери, щоб намалювати більше візерунків на вашому колажі, щоб він виглядав унікальним!



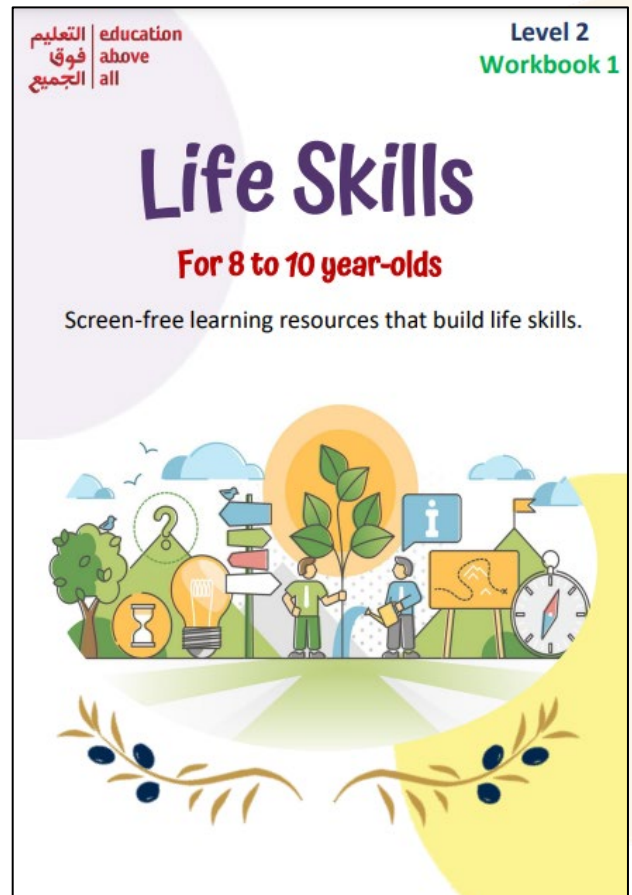
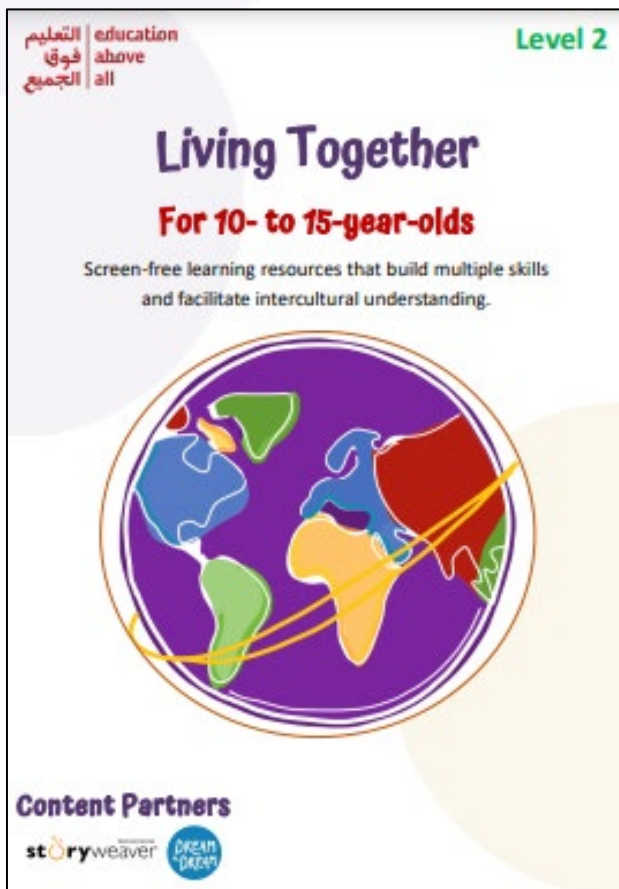
Отримуйте задоволення від створення власних унікальних мотиваційних плакатів і повісьте їх там, де ви зможете бачити їх щодня!

Щоб дізнатися більше

Відвідайте Банк безкоштовних освітніх ресурсів, який містить сотні цікавих освітніх ресурсів:

<https://resources.educationaboveall.org/>

Цей епізод натхненний пакетом "Жити разом" від організації "Освіта понад усе" як реагування на надзвичайну ситуацію в Україні.



Український посібник з реагування на надзвичайні ситуації доступний англійською, українською та польською мовами.