



K L U B • 5 5 5

HEKSAGON
GROUP

MAPA MOJEGO ŻYCIA



Stworzenie Mapy Życia pomoże Tobie w przyjrzeniu się swoim osiągnięciom, mocnym stronom, zaletom i potencjałom, abyś następnie w sposób konstruktywny dokonał/a autoanalizy. Mapa jest narzędziem motywującym, które uwydatni Twoje zasoby w poszczególnych obszarach życia. Tworząc mapę wyeliminuj niezadowolenie, nie koncentruj się na nim. Niech zawiera jedynie to, co masz w sobie dobrego, pozytywnego, pięknego. Wypisz wszystko, co już posiadasz i to, czego pragniesz – spisuj swoje marzenia, cele i zrób plany na przyszłość. Do sześciu obszarów Heksagonu Szczęścia zostały dodane dodatkowe słowa kluczowe, które pomogą w pełni uwidocznić Twoje walory i zasoby.



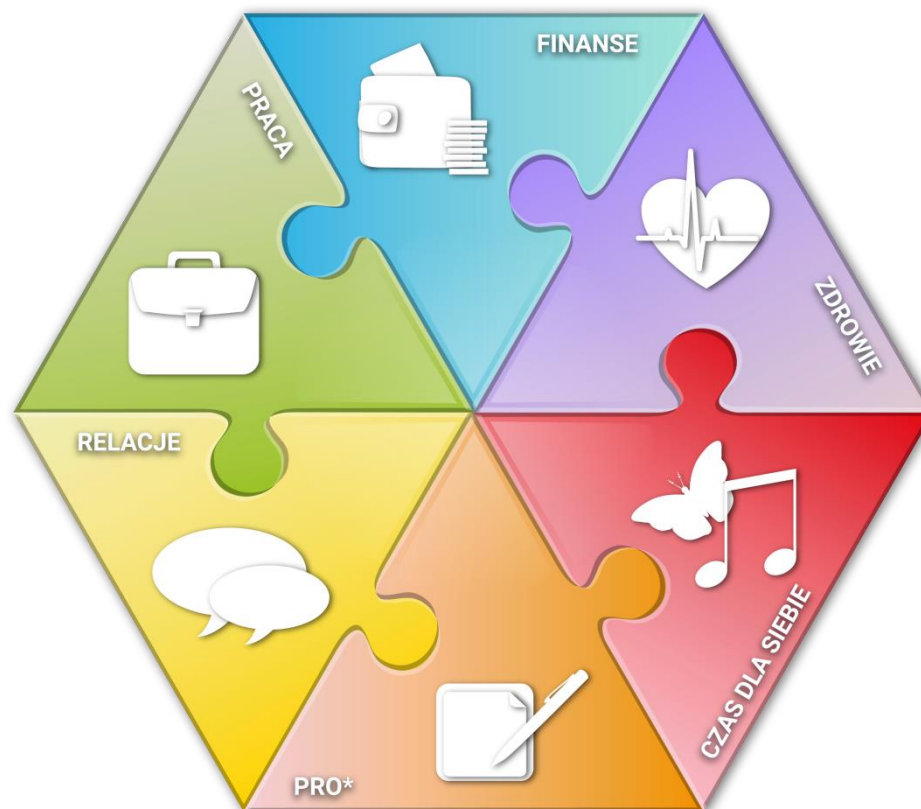
INSTRUKCJA

Przygotuj kartkę A3. Do konstruowania mapy możesz użyć zdjęć z gazet, kolorowych pisaków, kredek etc. Im bardziej twórczo i kreatywnie podejdziesz do tego ćwiczenia, tym lepsze efekty afirmacyjne osiągniesz. Uaktywnij jak najwięcej zmysłów przy tworzeniu mapy, tak aby w pełni zaangażować swój mózg i zasilić go energią Twoich myśli i emocji.

W punkcie centralnym mapy wklej swoje zdjęcie, podpisz je swoim imieniem, możesz dołożyć do tego symbole, grafiki, które Ciebie charakteryzują i opisują. Od każdego z obszarów poprowadź gałęzie, od nich kolejne odgałęzienia, rozbuduj je techniką mapy myśli. Niech to nie będzie jednorazowy akt, wracaj do mapy, uzupełniaj ją o kolejne obszary i treści.



OBSZARY ŻYCIA DO PRZESKANOWANIA



Relacje/Ludzie

Jakie relacje są dla Ciebie ważne i potrzebne, jakimi ludźmi chcesz się otaczać, jakich ludzi chcesz zaprosić do swojego życia.



Praca zawodowa

Jeśli pracujesz – wypisz, co jest w niej satysfakcjonujące. Jeśli planujesz ją zmienić lub marzysz o innym zajęciu, napisz, co to miałoby być.

Wypisz swoje kompetencje, wiedzę, zaplanuj ścieżkę kariery.



Zdrowie

Wypisz, co w Twoim odczuciu,
sprawia, że czujesz się zdrowa/y. Jaka
energiją chcesz się otaczać, jakie
nawyki chcesz wypracować.



Finanse

Poczuj i wpisz kwoty, jakie potrzebujesz na realizację swoich marzeń, pragnień. Zastanów się, ile czasu i pieniędzy potrzebujesz, aby zrealizować swoje cele.



Podróże

Jakie podróże odbyłaś/eś, które pozostawiły w Twoim sercu cudowne wspomnienie, co zobaczyłaś/eś, kogo poznałaś/eś, czego doświadczyłaś/eś, jaką nową wiedzę zdobyłaś/eś. Zastanów się, co jeszcze chcesz zobaczyć, czego doświadczyć, co przeżyć, gdzie pojechać/polecieć.



Nauka

Jaką wiedzę posiadasz, jaką chcesz jeszcze zdobyć, jakie masz umiejętności i kompetencje, czego chcesz się jeszcze nauczyć, jakie umiejętności osiąść, co sprawi, że poczujesz się lepiej.



Pasja

Co sprawia, że na samą myśl o tym przyspiesza się rytm Twojego serca, co powoduje tzw. flow, jakiemu zajęciu oddajesz się z przyjemnością i radością w sercu.



Dom

Jak powinien wyglądać, skup się na szczegółach wystroju, lokalizacji, wyglądzie Twojego miejsca, w którym pragniesz mieszkać.



Ja jestem

Wypisz swoje cechy, mocne strony,
które z nich chcesz wzmocnić,
rozwinąć, które pomogą Tobie
w osiągnięciu obranych celów.



Stan posiadania

Jakie materialne i niematerialne rzeczy sprawiłyby, abyś poczuł/a, że masz udane życie, że osiągnęłaś/osiągnąłeś upragniony balans, co jest Twoim szczęściem, poczuciem bezpieczeństwa i spełnienia.



Przykładowe rozmieszczenie mapy życia

