



LIST DO SIEBIE Z PRZYSZŁOŚCI



W grudniu napisz list do siebie z przyszłości. Po napisaniu listu włóż go do koperty, zaadresuj do siebie i dopisz "nie otwierać przed 1 czerwca 2024 r."
Zaznacz w kalendarzu tę datę - będzie to dzień, kiedy przeczytasz swój list.

"List do siebie z przyszłości" może być doskonałym narzędziem motywacyjnym. Czytając list, możesz zobaczyć, jak wiele z Twoich celów i marzeń jest zrealizowanych, a także wzmacniać swoją determinację do działania i rozwijania się jako osoba.

Ćwiczenie "List do siebie z przyszłości" to inspirujący i emocjonalny proces, w którym zapisujesz list skierowany do samego siebie, ale z datą odczytania oddaloną o pewien czas do przodu. Data otwarcia tego listu jest określona w zasadach rocznego Wyzwania. Celem tego ćwiczenia jest wzmacnianie siebie, zachęcanie do rozwoju osobistego i utrzymywanie pozytywnej perspektywy na przyszłość.

Zobacz, jak możesz zrobić to krok po kroku:

1. Wybierz odpowiedni moment.
2. Znajdź ciche miejsce, gdzie możesz się skupić. Znajdź inspirację w otoczeniu, pomyśl o swoich celach i marzeniach.
3. Rozpocznij list. Zaczynaj od wprowadzenia, np. "Droga/Drogi (imię) z przyszłości..." lub "Kochana/Kochany (imię) z przyszłości..."
4. Wyraź wdzięczność za to, co osiągnęłaś/ąłeś do tej pory. Pomyśl o osiągnięciach, które zdobyłaś/eś i trudnościach, które pokonałaś/eś.
5. Zdefiniuj cele. Wyobraź sobie swoje cele i marzenia na przyszłość. Napisz o tym, w jakim kierunku chcesz dążyć i co pragniesz osiągnąć.
6. Motywuj siebie. Dodaj motywujące słowa i zachęty. Powiedz sobie, że masz w sobie siłę, by osiągnąć wszystko, czego pragniesz.
7. Rozważ przeciwności. Przemyśl, jakie trudności i przeszkody mogą się pojawić, ale jednocześnie podkreśl, że masz w sobie wytrwałość, aby je pokonać. Napisz, co może Cię wzmocnić, gdzie masz swoją siłę.
8. Wyobraź sobie przyszłość, że osiągasz swoje cele i cieszysz się ich spełnieniem. Zobacz w wyobraźni jak piękne i udane może być Twoje życie.
9. Podsumuj pozytywnie. Zakończ list pozytywnymi słowami. Napisz coś w rodzaju:
"Jestem pewna/pewien, że w przyszłości czeka mnie mnóstwo niesamowitych chwil i osiągnięć."
10. Podpisz list swoim imieniem lub pseudonimem, aby uświadomić sobie, że to naprawdę jest list do Ciebie.
11. Zachowaj list w bezpiecznym miejscu, gdzie będziesz mogła/mógł do niego wrócić w przyszłości.

Lilla Tymczyk i Luiza Sawicka-Pietraczuk z zespołem FKN