

15  
УР  
ОК

ПРОЕКТ  
*Учасня*

Мрія і майбутнє

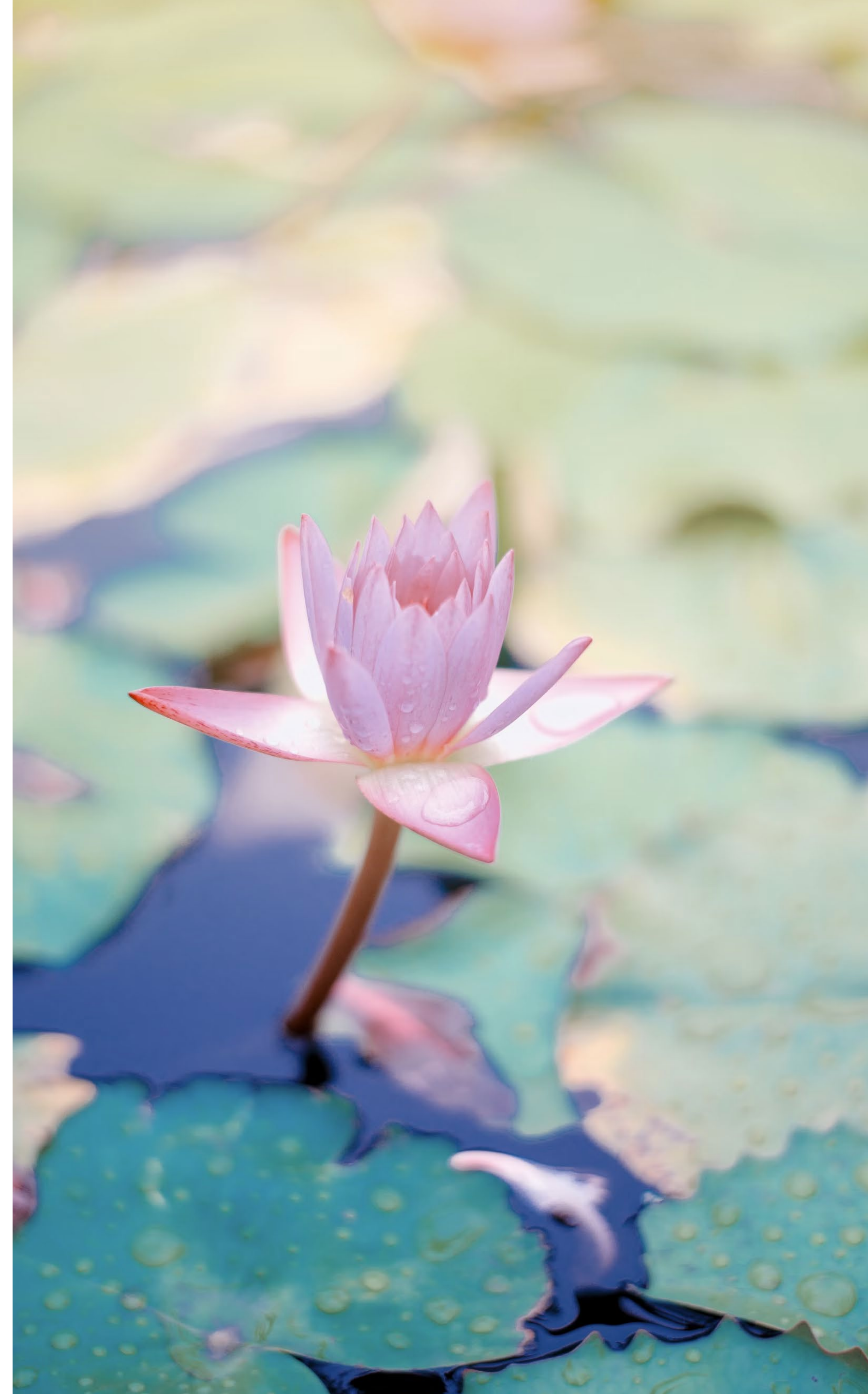
П К Р О К

ЩО Ж ТАКЕ

МРІЯ?

*Мрія* — це бажання людини, заповітна ціль, думки про яку роблять її щасливою.

*Ключова особливість мрії* — здатність підвищувати настрій, приносити радість у життя від однієї лише думки. Якщо хто-небудь, наприклад, іде на закупи, знаючи точний перелік усього, що йому потрібно придбати, то це конкретна мета.



# 2 КРОК

ЯК ПРАВИЛЬНО  
МРІЯТИ?

Відмінність мрії від цілепокладання або планування — відсутність чітких часових меж стратегії реалізації. Вона приносить задоволення і радість, але без конкретних дій так і залишиться фантазією. Якщо ж розкласти мрію «по поличках», ретельно продумавши кожен етап на шляху досягнення, то реально її втілити. Яскравий приклад - бажання людини придбати дорогий автомобіль.

3 КРОК

ФОРМУЛЮЙТЕ  
МРІЮ

Сформулюйте вашу мрію в теперішньому часі, ніби це вже відбувається, і саме ви є причиною того, що відбувається.

Наприклад, замініть абстрактне «було б чудово відвідати Гранд-Каньйон» на впевнене «я відвідаю Гранд-Каньйон у червні цього року». Це допоможе вам сконцентрувати увагу на конкретних результатах, які мають бути досягнуті.



4 КРОК

СТРАТЕГІЯ

РЕАЛІЗАЦІЇ





**SPECIFIC** - конкретність формулювання

**MEASURABLE** - вимірність, структурованість

**ACHIEVABLE** - досяжність, реальність втілення

**RELEVANT** - важливість, значущість для мрійника

**TIME BOUND** - чіткі терміни виконання



5 КРОК

ДЕБРИФІНГ



Що для вас мрія?

Що нового ви дізнались на цьому уроці?

Що ви будете використовувати надалі?

# ДЗ

## «Аналізуємо свої досягнення»

Візьміть блокнот і ручку та складіть список досягнень свого життя. Починайте від дитячого садочку і закінчіть сьогоднішнім. Подумайте, які знання та вміння вам знадобилися, що втілити у життя ваші мрії. Поставте собі відкриті запитання і постарайтеся чесно на них відповісти:

Хто я? Чого я прагну досягти?

Що для мене є найважливішим?

Що робить мене щасливим? Як мені підвищити рівень свого щастя?

Якими знаннями та вміннями я володію? Які знання та вміння мені необхідні для досягнення свого щастя?

# ДЗ



Постановка мети та впровадження досвіду успішних людей у власну модель реалізації мрії

Будь-яка мрія має своє втілення в цьому світі. І найчастіше твоєю мрією хтось уже перетворив на мету і зміг її досягти.

Якщо ж ти вже маєш чітко сформульовану мету, скласти план її досягнення допоможе досвід людей, які зуміли досягти подібної мети.

Досліди автобіографії та праці експертів, які досягли визнання та «наклади» їхній досвід на модель реалізації власної мрії. Розроби план, спираючись на успішні моделі та досвід людей, яким вдалося досягти подібної мрії.

# ПРОЄКТ ЩАСТЯ

