

Zaczynij od marzenia

Umiejętności metapoznawcze: ustalanie celów i motywacja wewnętrzna

Kiedy go używać?

Użyj tego narzędzia, gdy masz jakieś marzenie lub pragnienie – coś, co naprawdę chcesz zrobić, czego chcesz się nauczyć lub kimś się stać. Pomaga ono postawić pierwsze kroki, by twoje marzenie się spełniło!

Co będziesz robić?

Zastanowisz się nad czymś, o czym marzysz i przekształcisz to w cel. Następnie zaplanujesz małe kroki, aby zacząć działać. To narzędzie pomoże ci zamienić marzenie w rzeczywistość, tworząc prosty plan.

Czego potrzebujesz?

- Kartę pracy: Zaczynij od marzenia
- Ołówek lub długopis
- Kolorowe markery lub kredki (opcjonalnie, do ozdobienia)

Jak go używać?

Gdy już zaczniesz ... dokończ zadanie.

O tej karcie pracy

Krok 1: Pomyśl o marzeniu lub celu, który masz (np. „zostać świetnym piłkarzem” albo „napisać komiks”).

Krok 2: Zapisz swoje marzenia w każdej z kategorii i wyjaśnij, dlaczego są dla ciebie ważne.

Krok 3: Wybierz jedno marzenie i pomyśl o 2-3 małych krokach, które możesz podjąć, żeby zacząć (np. „ćwiczyć 3 razy w tygodniu” lub „rysować jedną stronę dziennie”).

Krok 4: Dodaj zabawny rysunek lub symbol, który będzie ci przypominał o twoim marzeniu.

Krok 5: Umieść swoją kartę pracy w miejscu, gdzie będziesz ją często widzieć!

Wskazówki dotyczące ponownego wykorzystania / kontynuacji pracy z narzędziem

- Spróbuj stworzyć nowy arkusz, gdy masz nowy cel lub pomysł.
- Sprawdzaj swoje marzenie co tydzień. Czy podjąłeś jakiś krok?



Zacznij od marzenia.

Cele często zaczynają się od
marzenia lub wizji. Pomyśl o tym,
co chciałbyś robić, co chciałbyś
mieć lub kim chciałbyś być.

Rzeczy, które chciałbym robić:

Kim chciałbym być?

Rzeczy, które chciałbym mieć:



Wybierz marzenie i pomyśl
o krokach, które należy podjąć,
aby je osiągnąć. Dodaj zabawny
rysunek lub symbol, który będzie
ci przypominał o twoim marzeniu!

MOJE MARZENIE: _____

Krok 1:

Krok 2:

Krok 3:

Krok 4:
