

## התפתחות אישית

טיפים לכתיבת חזון אישי מאת אורלי נגר

החזון משמש כמטרת העל של כל אדם.

חזון אישי הוא תמונה מפורטת עתידית רצויה של חייכם בתחום חיים אחד או בשילוב של מספר תחומי חיים. הוא יוצר מוטיבציה פנימית חזקה להתגברות על פחדים ומכשולים חיצוניים ופנימיים, לצורך השגת החיים שאנו רוצים

הוא הצהרת יעוד ומטרה ומורכב מכל מה שמרגש אותנו.

חזון מכניס משמעות לחיים שלנו, נותן תחושת שמחה ובריאות פיזית ונפשית.

החזון האישי שלנו מסייע לנו לעשות את הבחירות המתאימות לנו ביותר בחיים.

הוא המגדלור שנותן לנו בהירות ותקווה בימים מאתגרים.

חשוב שהחזון יהיה משהו ששווה להתאמץ בשבילו. הוא צריך להיות בעל ערך משמעותי בעיננו.

להכיל ערכים רבים שחשובים לנו.



איך בונים חזון אישי?

ראשית עליכם להכיר את הערכים שלכם. מה חשוב ומשמעותי בעיניכם.

עליכם להכיר בחוזקות ובאיכויות הייחודיות שלכם. לשאול את עצמכם מה הדברים שתצטערו אם לעולם לא תעשו, תהיו או תשיגו בחיים?

מה יגרום לכם להרגיש שהתפספסתם ושלא ניצלתם את הפוטנציאל שלכם?

חזון אישי מכיל כמה תחומי חיים יחד.

אהבה וזוגיות, משפחה, עבודה וקריירה. כספים, סביבה פיזית, רמת חיים, פנאי וכיף, בריאות תזונה וספורט. התנדבות ותרומה לקהילה. התפתחות אישית ורוחנית ועוד.

ככל שהחזון מדויק יותר, חי, ברור וצבעוני, כך תגבר המוטיבציה לפעול ולהגשים אותו.

חזון טוב מנוסח בלשון הווה ומתייחס לעתיד רחוק יותר, 5, 10 שנים ויותר.

חשוב שהחזון יגיע מתוך רצון עמוק פנימי שלנו. שבאמת נרצה לצייר בראשינו את התמונה. תמונה שנרצה להתאמץ בשבילה. תמונה ברורה ומפורטת ככל האפשר של העתיד שלנו, של חיינו כפי שאנו רוצים לראותם.

הוא מורכב מדברים שמרגשים אותנו, שאנו אוהבים ורוצים לעשות.

מורכב מהחלומות שלנו, ממשאלות ליבנו ומהדרך בה אנו רוצים שחיינו יתממשו בתחומים שונים.

החזון משאיר אותנו מכוונים מטרה עם כוחות לעבור את מהלומות הדרך.

אז זה הזמן לקחת דף ועט וליצור חזון חיים חדש ומרגש.