

КНИГА ЖЕЛАНИЙ И ДОСТИЖЕНИЙ ПАЦИЕНТА

Позитивно иллюстрированная обложка



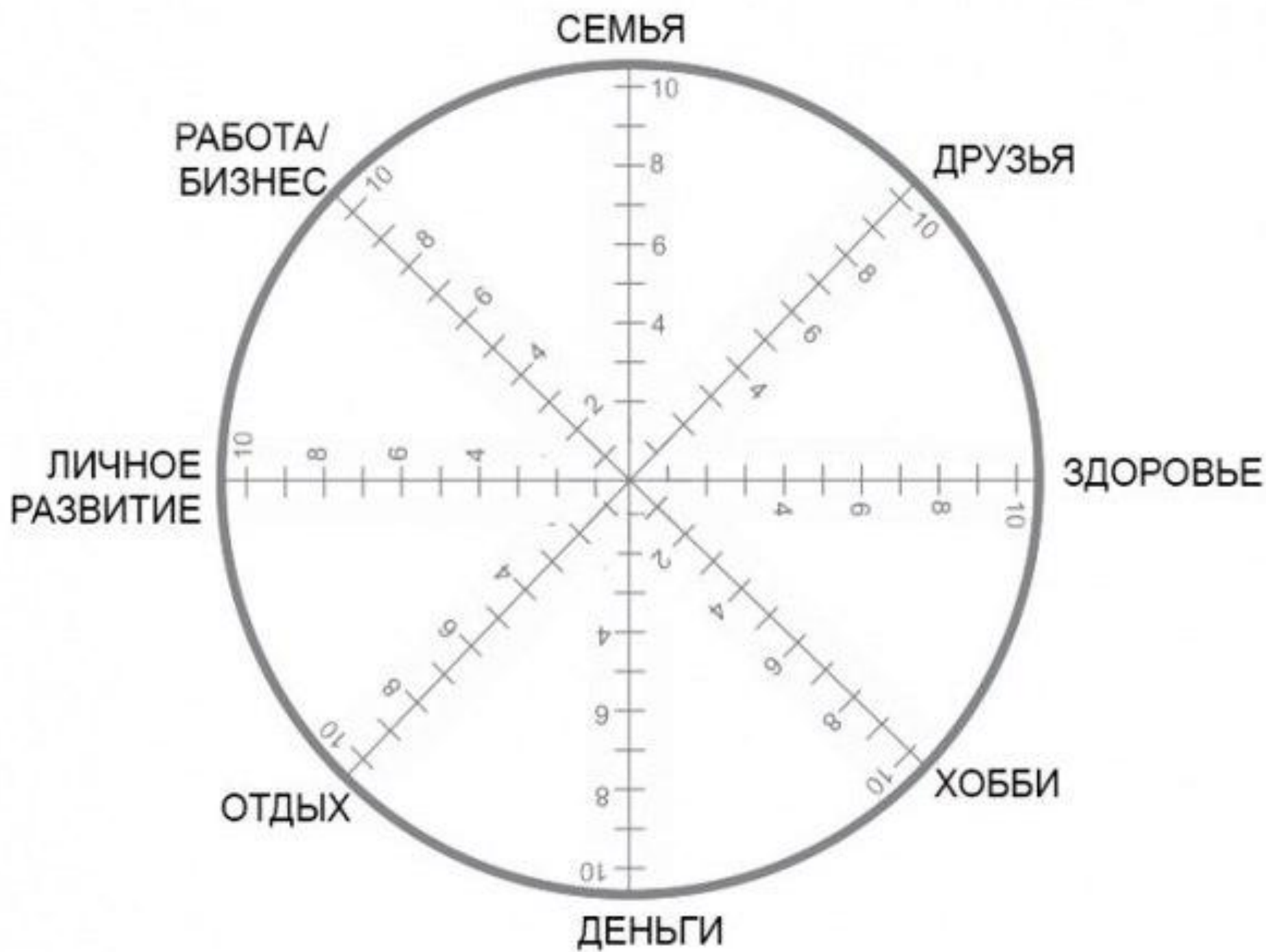
Фотография пациента



Сферы жизни







Что случится,
если это произойдет

Что случится,
если это **не** произойдет

Что **не** случится,
если это произойдет

Что **не** случится,
если это **не** произойдет

Цель звучит ПОЗИТИВНО!!!
Цель сформулирована
правильно!

Цель

- Цель зависит от меня.
- Девиз (стартовое утверждение) – Я хочу, я могу, я делаю!
- Сенсорность цели: картинка, слова, ощущения.
- Подходящий контекст
- Экологичность цели
- Подходящий размер цели: если цель объемная, ее следует разделить на подцели.
- Необходимые ресурсы для достижения цели
- Препятствия при достижении цели.
- Цель применима в дальнейшей жизни. Для чего я достигаю этой цели? Что я получу в результате достижения цели? Первый шаг. Изучить вопрос. Написать план реализации цели. Сделать первые действия. Еженедельно составлять план на следующий этап и отчитываться о проделанной

Моя цель: «Стать активистом по жизни»

Цель зависит от меня: «Я хочу, я могу, я делаю!»

- Сенсорность цели:
- Я – стройный и активный. Я могу заниматься спортом и у меня хорошо это получается. Я слышу, как меня зовут на пробежку мои друзья. Мы бежим, и я слышу шум улицы сквозь ритмичную музыку в наушниках. Я чувствую приятное напряжение моих мышц. Я хорошо и красиво говорю. Легко общаюсь с разными людьми.

План достижения цели:

- Моя цель «Стать активистом по жизни» - большая.
- Для достижения моей цели я разделю ее на подцели. Их будет четыре. Физкультура. Режим дня. Режим питания. Личностный рост.
- Мои ресурсы для достижения цели. Что мне для этого необходимо?

Физкультура. Что мне для этого необходимо?



Режим дня



Правильное питание



Личностный рост

Я буду стремиться стать лучше. Примером для меня являются люди с Синдромом Дауна, которые стали



Пабло Пинеда. Стал первым человеком с синдромом Дауна, получившим высшее образование



**Что мне может помешать
в достижении моей цели?**



Что произойдет, когда я
достигну своей цели?

