

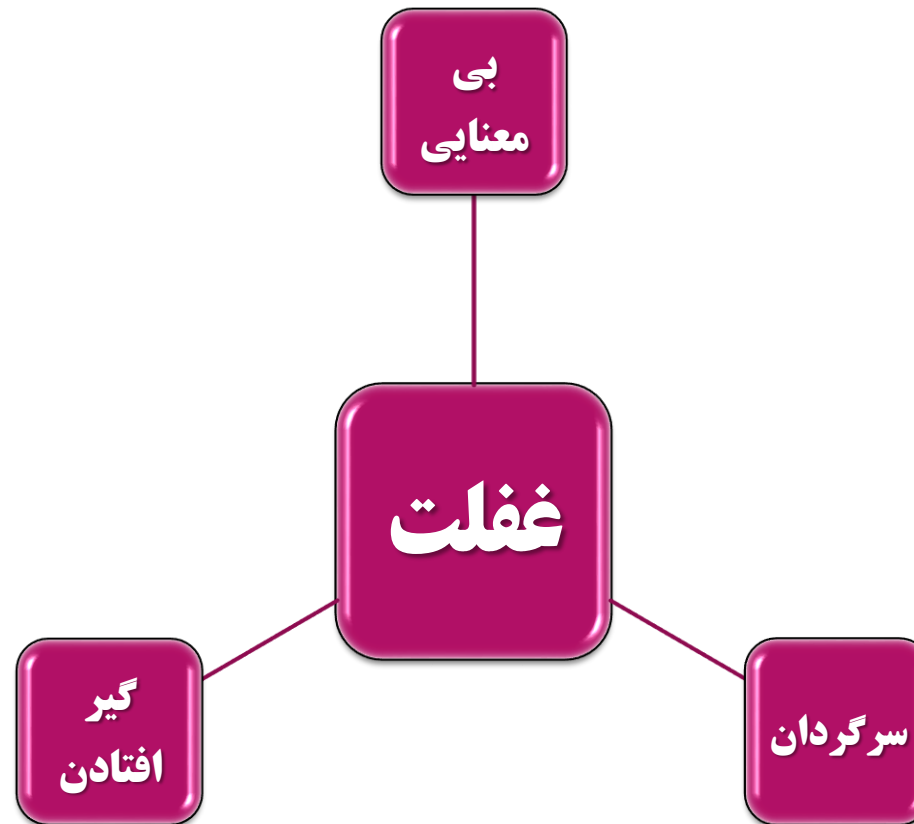
سه سؤال...

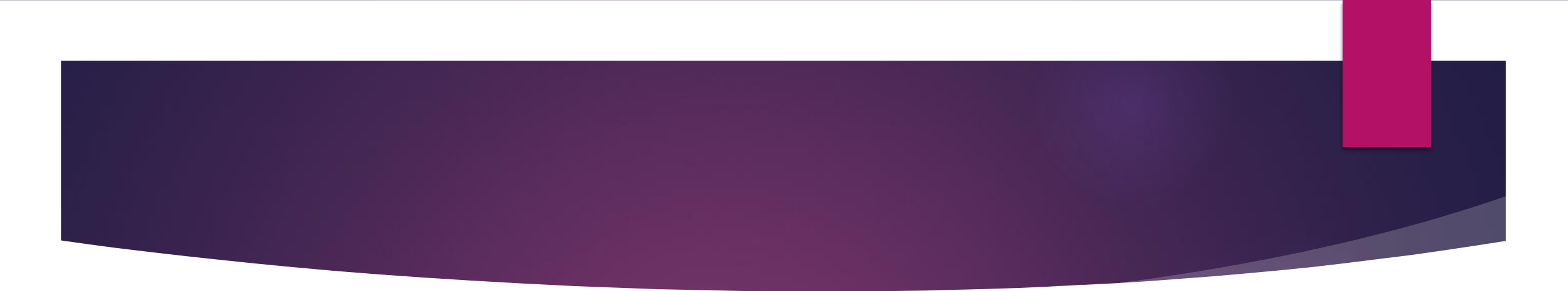
هدف زندگی چیست؟

هدف زندگی من چیست؟

آیا بر مبنای ارزش هایم زندگی می کنم؟

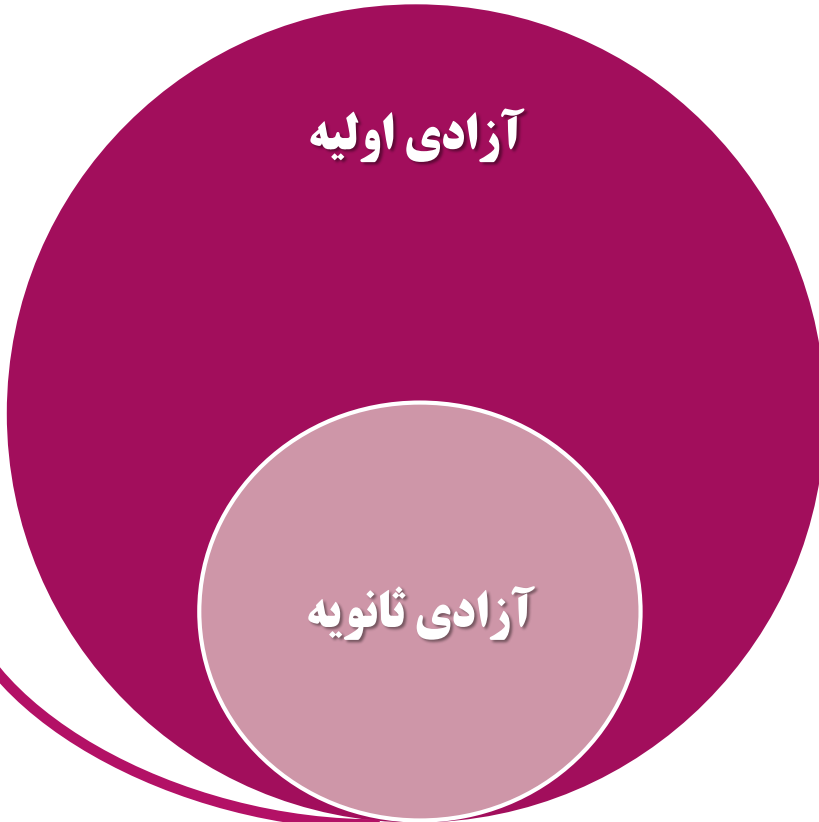
سبک زندگی شما کدام است؟





زندگی ملاک می خواهد!

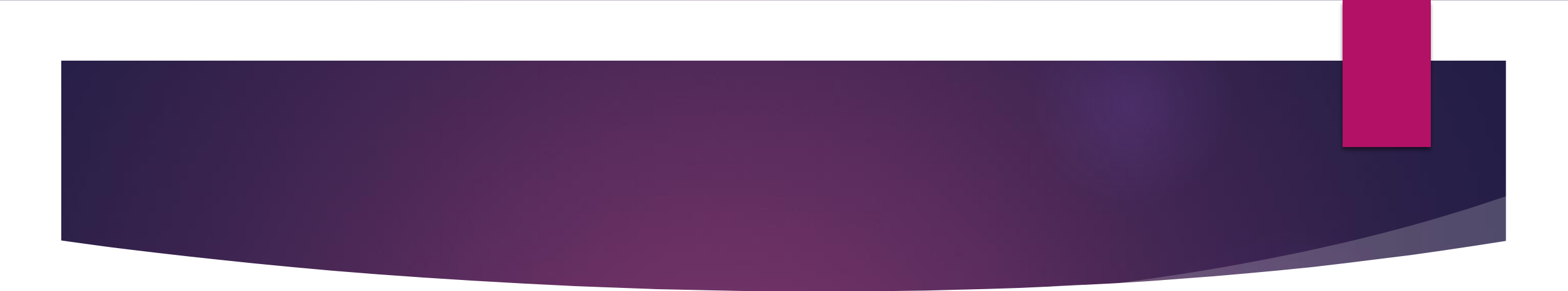
همانطور که سفر نقشه راه می خواهد...



آزادی اولیه

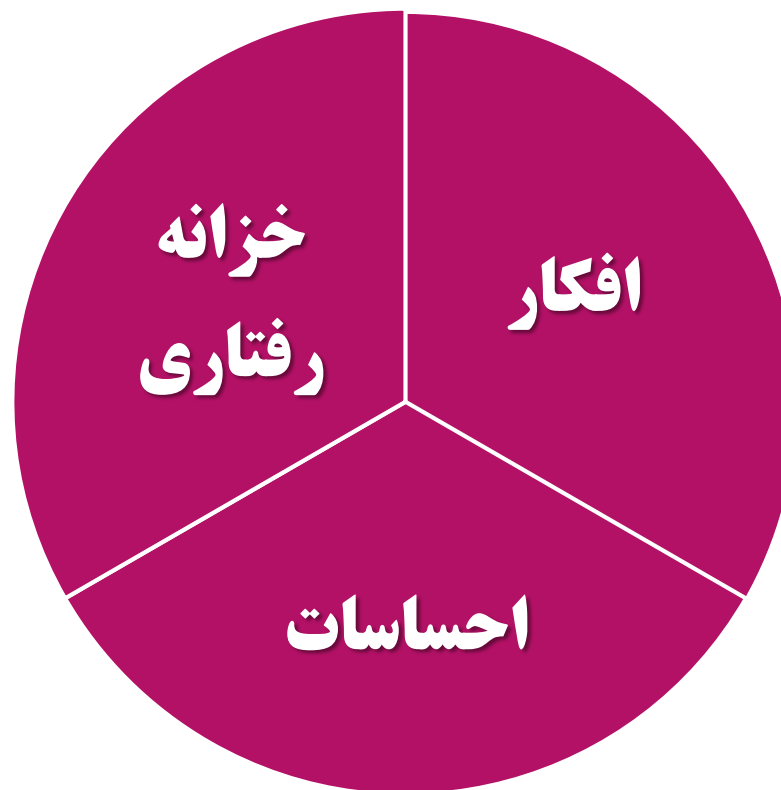
آزادی ثانویه

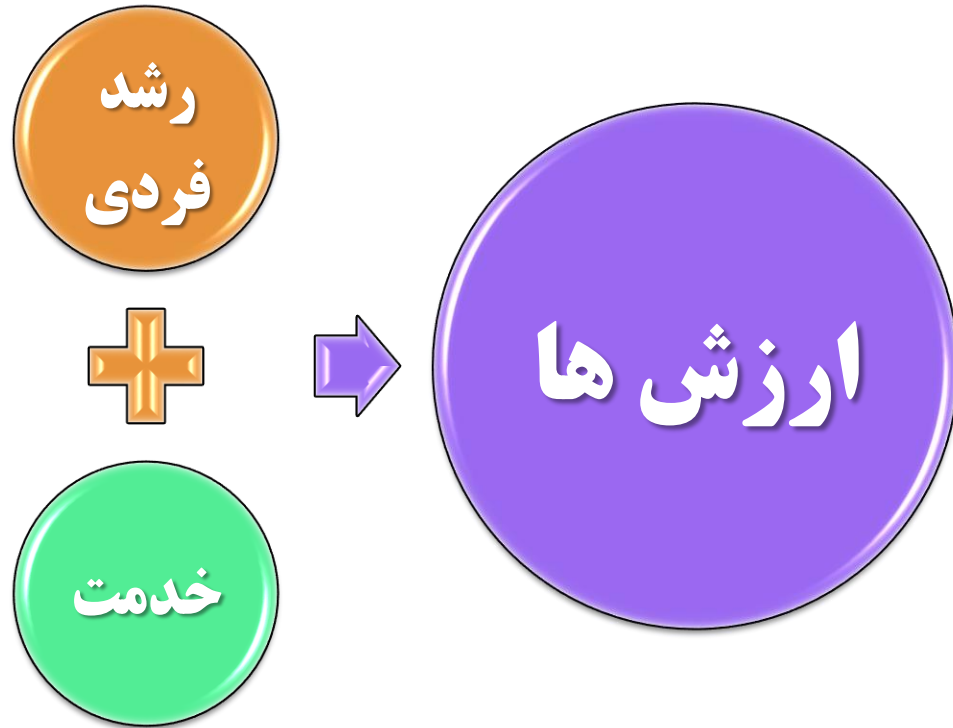
مدل خاص تو!

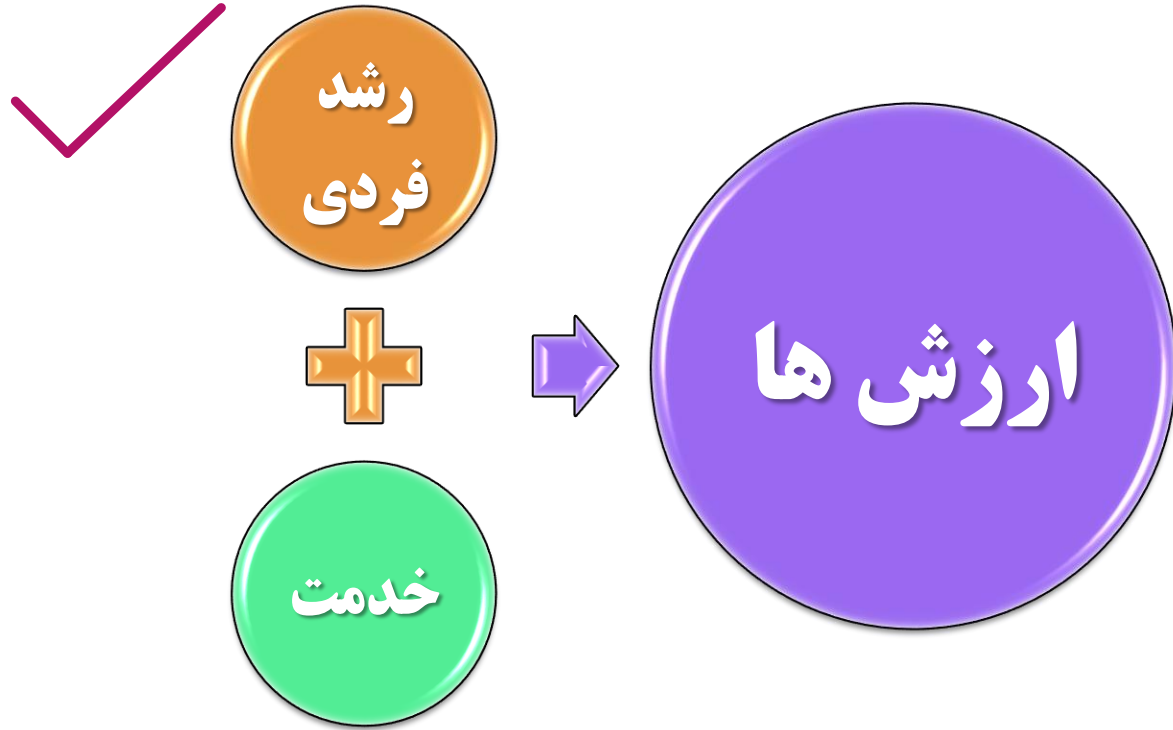


ارزش ها و رنج ها

موانع بین ما و ارزش ها، اهداف و اعمال ارزش محور







مراقبت جسمی
و سلامتی

۱- آیا این حوزه برای شما حائز اهمیت است؟
بله خیر

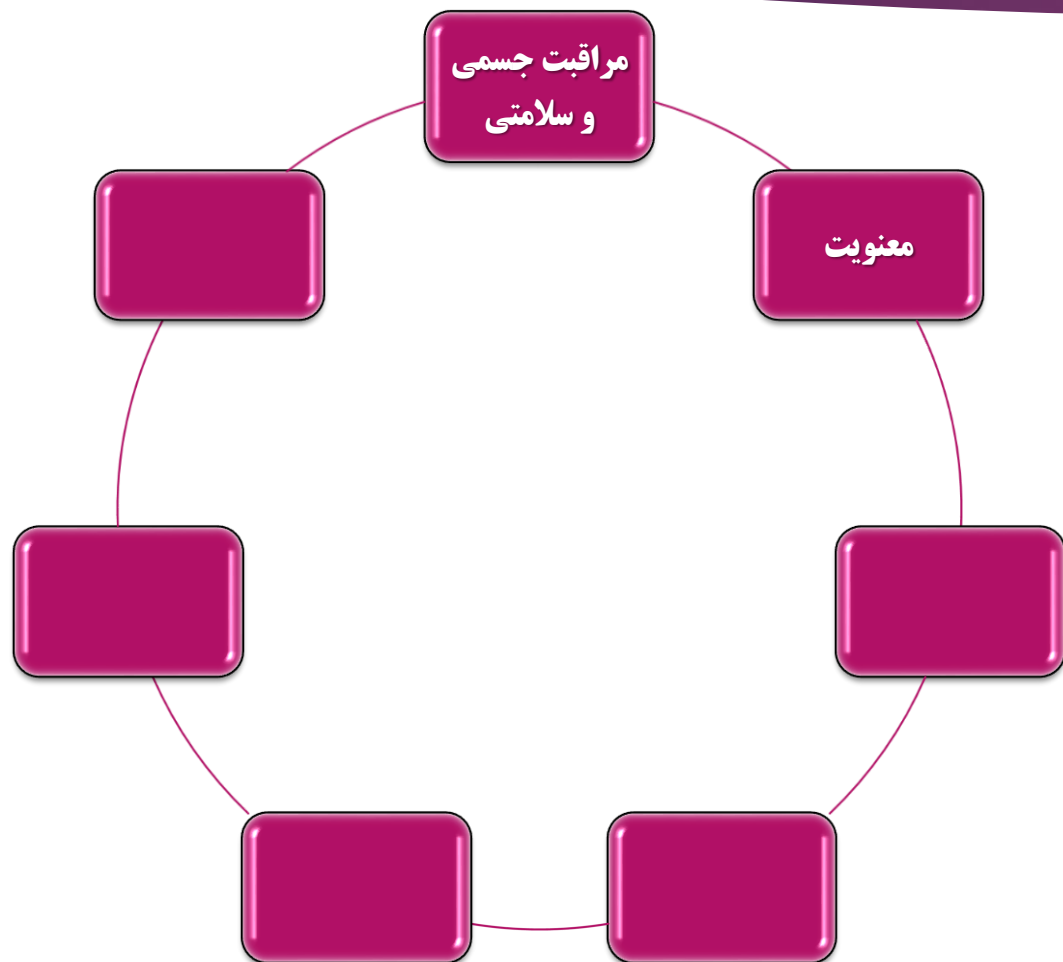
۲- اگر بله میزان رضایت خود از این حوزه را در
زندگی در حال حاضر مشخص کنید. ۰ ۱ ۲

۱- آیا این حوزه برای شما حائز اهمیت است؟
بله خیر

۲- اگر بله میزان رضایت خود از این حوزه را در
زندگی در حال حاضر مشخص کنید. ۰ ۱ ۲

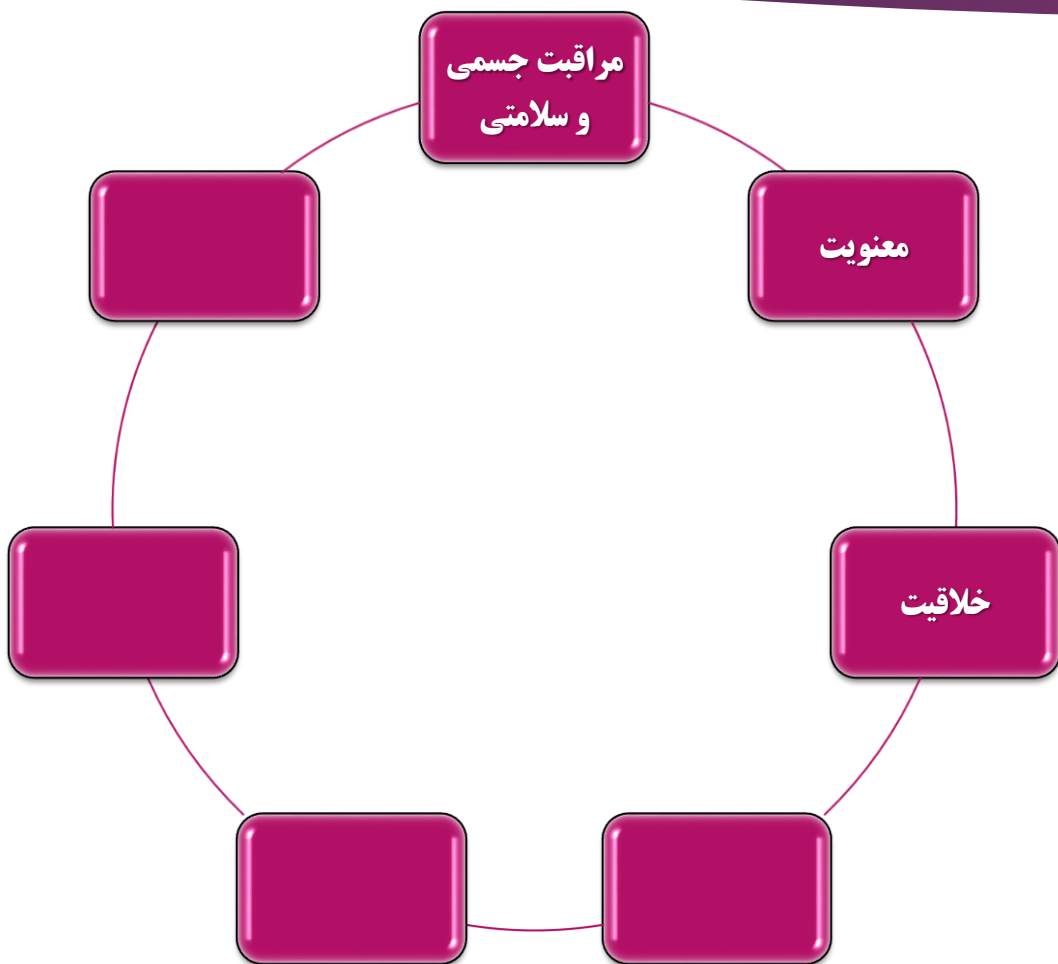
مراقبت جسمی
و سلامتی

معنویت



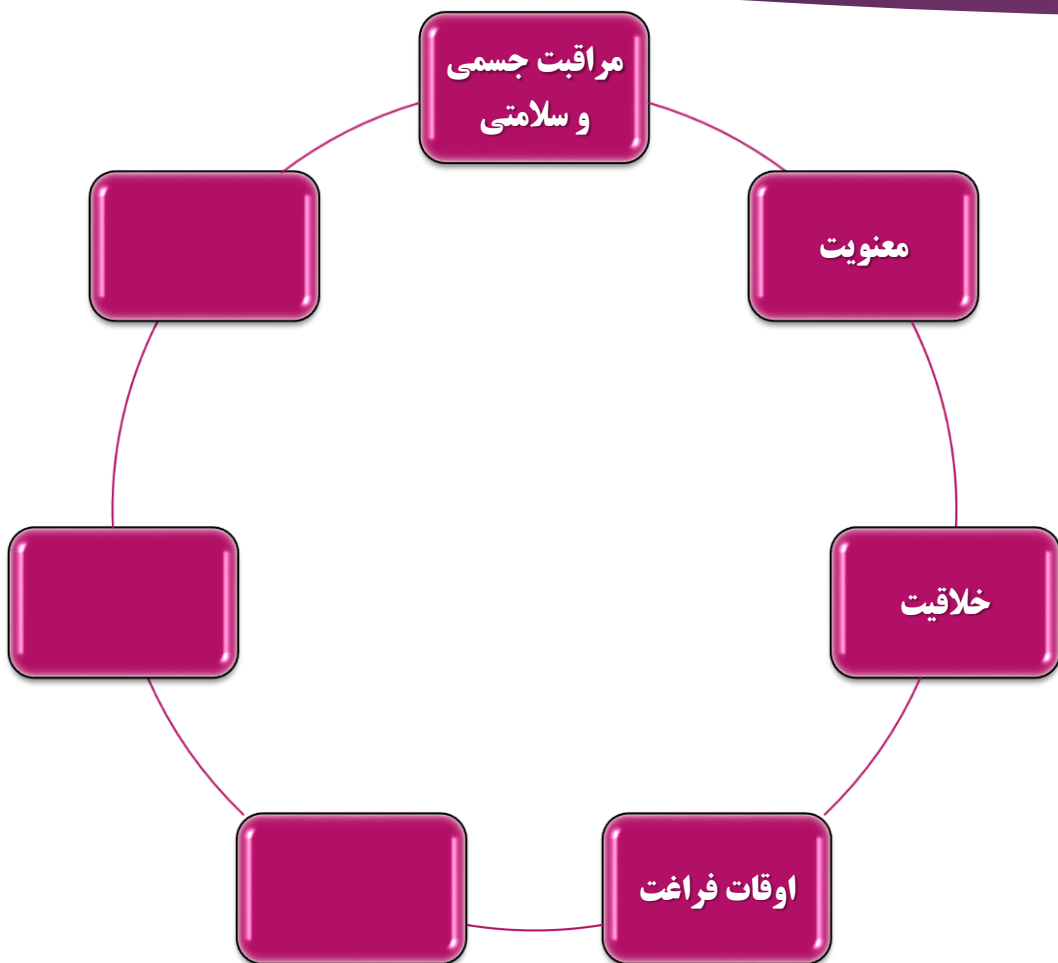
۱- آیا این حوزه برای شما حائز اهمیت است؟
بله خیر

۲- اگر بله میزان رضایت خود از این حوزه را در
زندگی در حال حاضر مشخص کنید. ۰ ۱ ۲



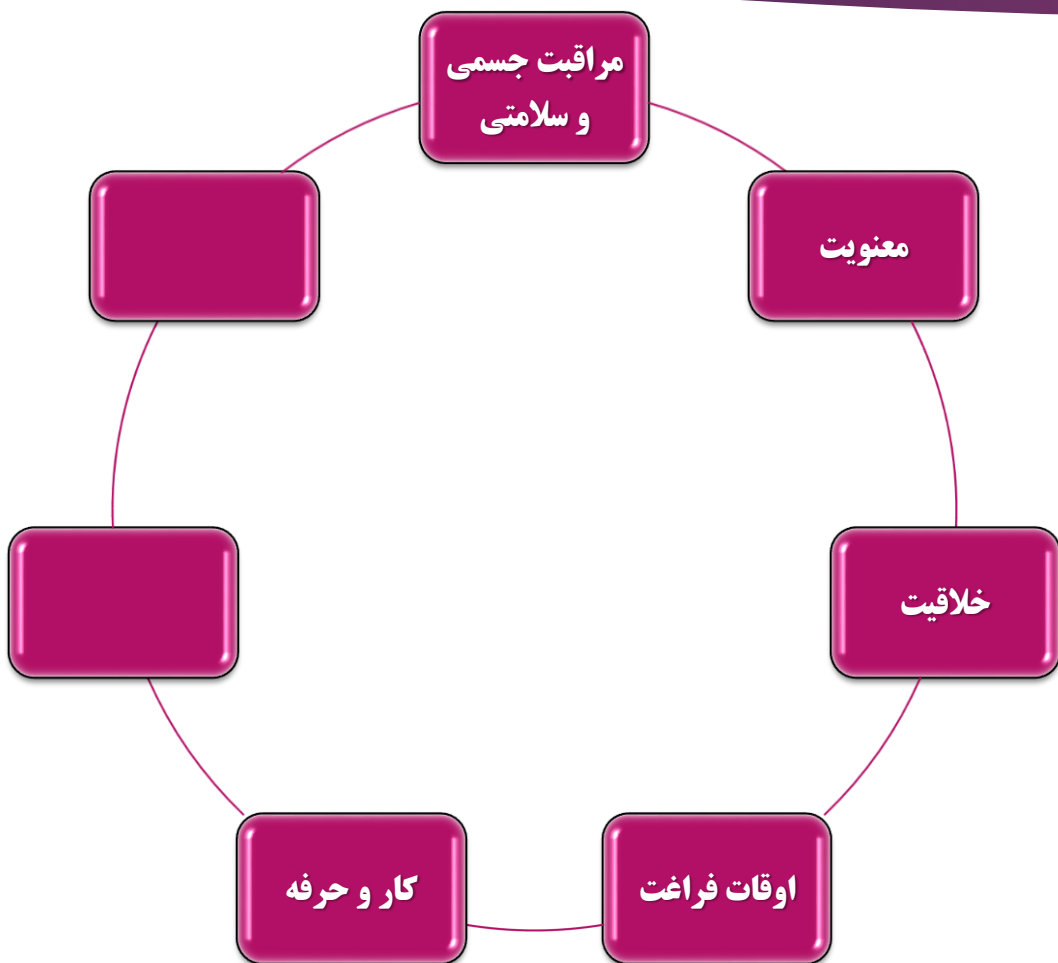
۱- آیا این حوزه برای شما حائز اهمیت است؟
بله خیر

۲- اگر بله میزان رضایت خود از این حوزه را در
زندگی در حال حاضر مشخص کنید. ۰ ۱ ۲



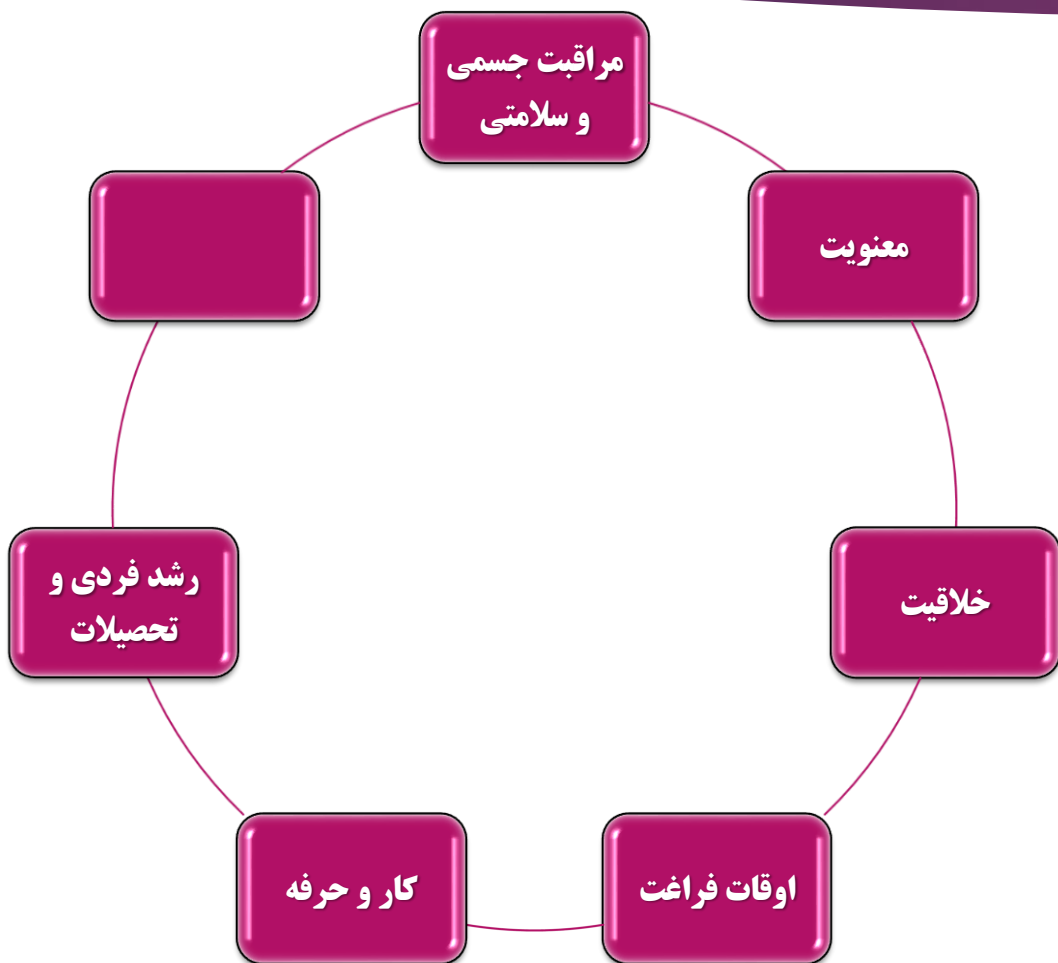
۱- آیا این حوزه برای شما حائز اهمیت است؟
بله خیر

۲- اگر بله میزان رضایت خود از این حوزه را در
زندگی در حال حاضر مشخص کنید. ۰ ۱ ۲



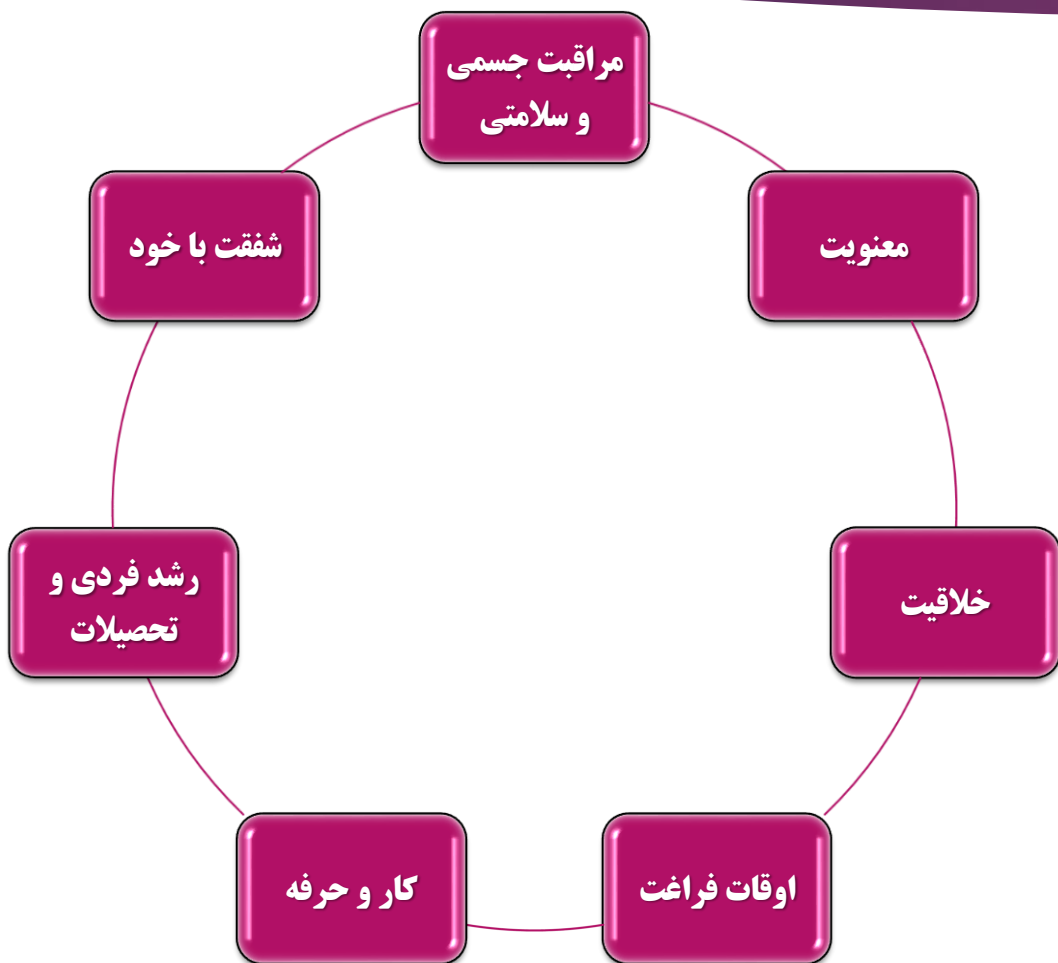
۱- آیا این حوزه برای شما حائز اهمیت است؟
بله خیر

۲- اگر بله میزان رضایت خود از این حوزه را در
زندگی در حال حاضر مشخص کنید. ۰ ۱ ۲



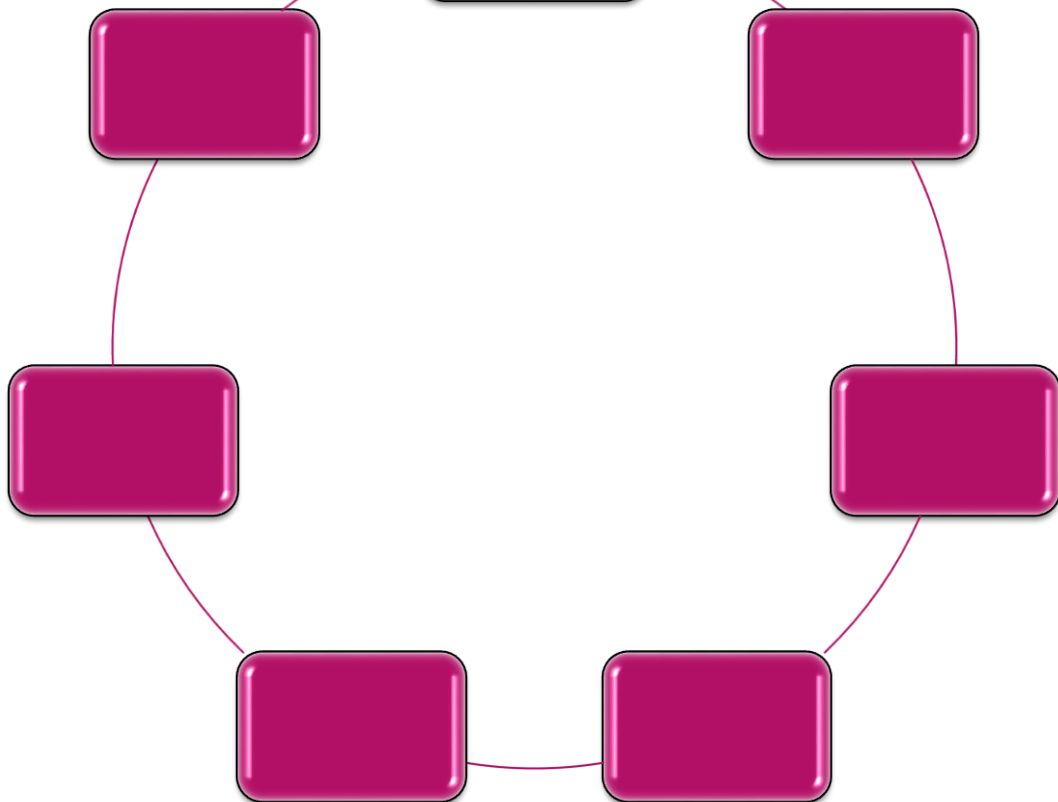
۱- آیا این حوزه برای شما حائز اهمیت است؟
بله خیر

۲- اگر بله میزان رضایت خود از این حوزه را در
زندگی در حال حاضر مشخص کنید. ۰ ۱ ۲

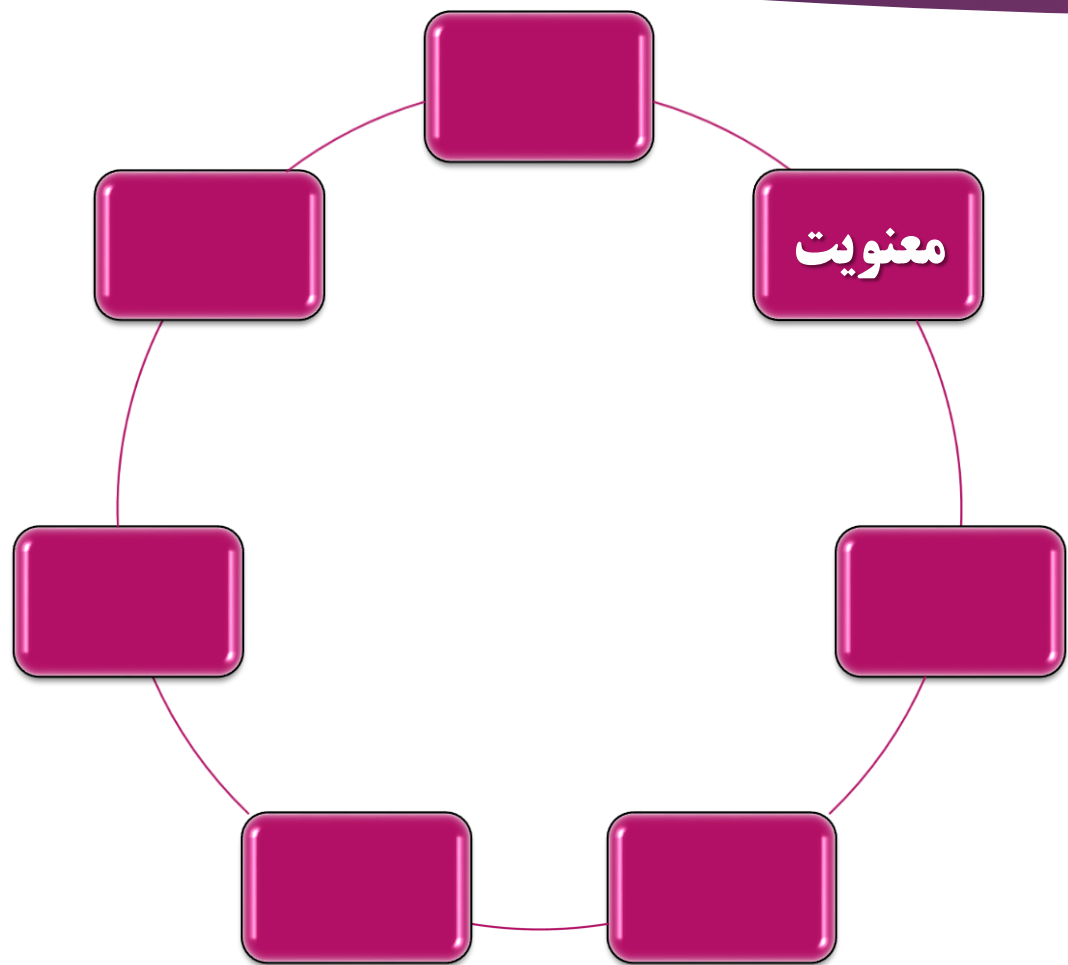


قصد:

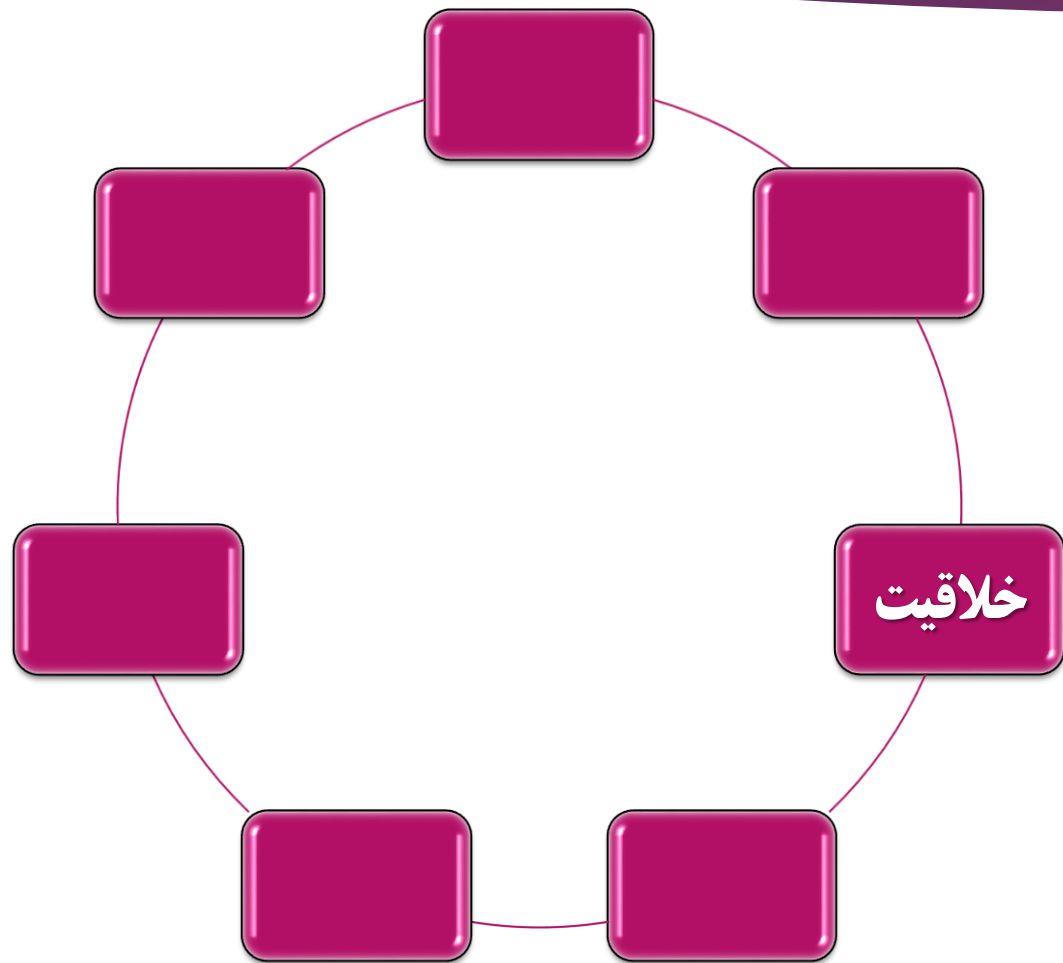
مراقبت جسمی
و سلامتی



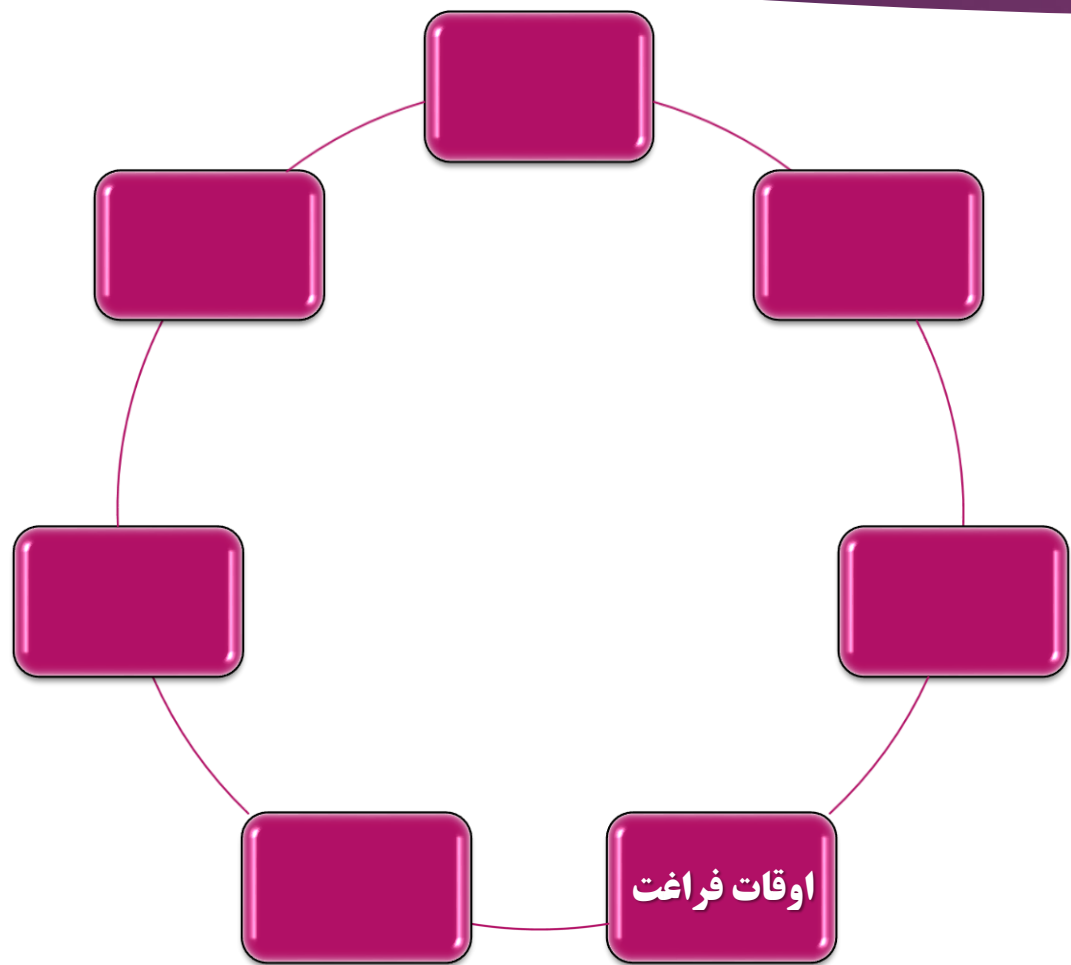
قصد:



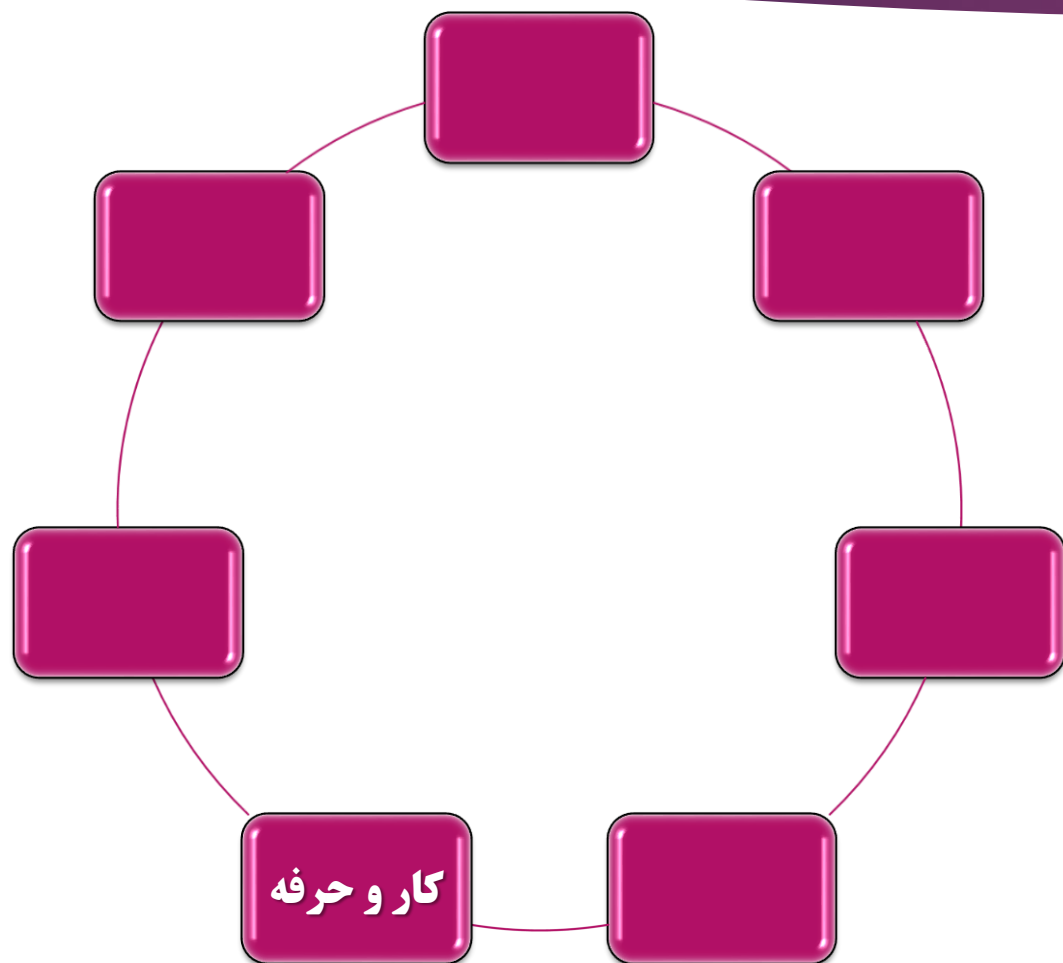
قصد:



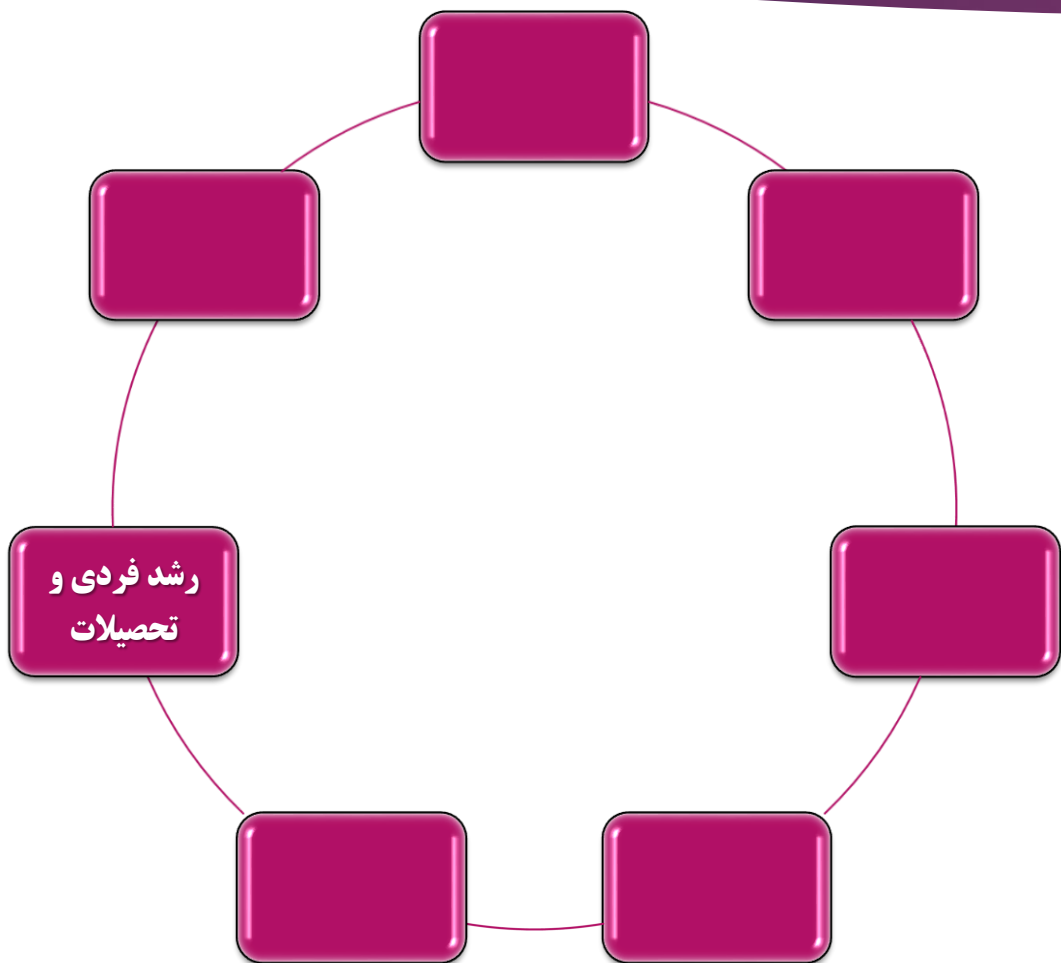
قصد:



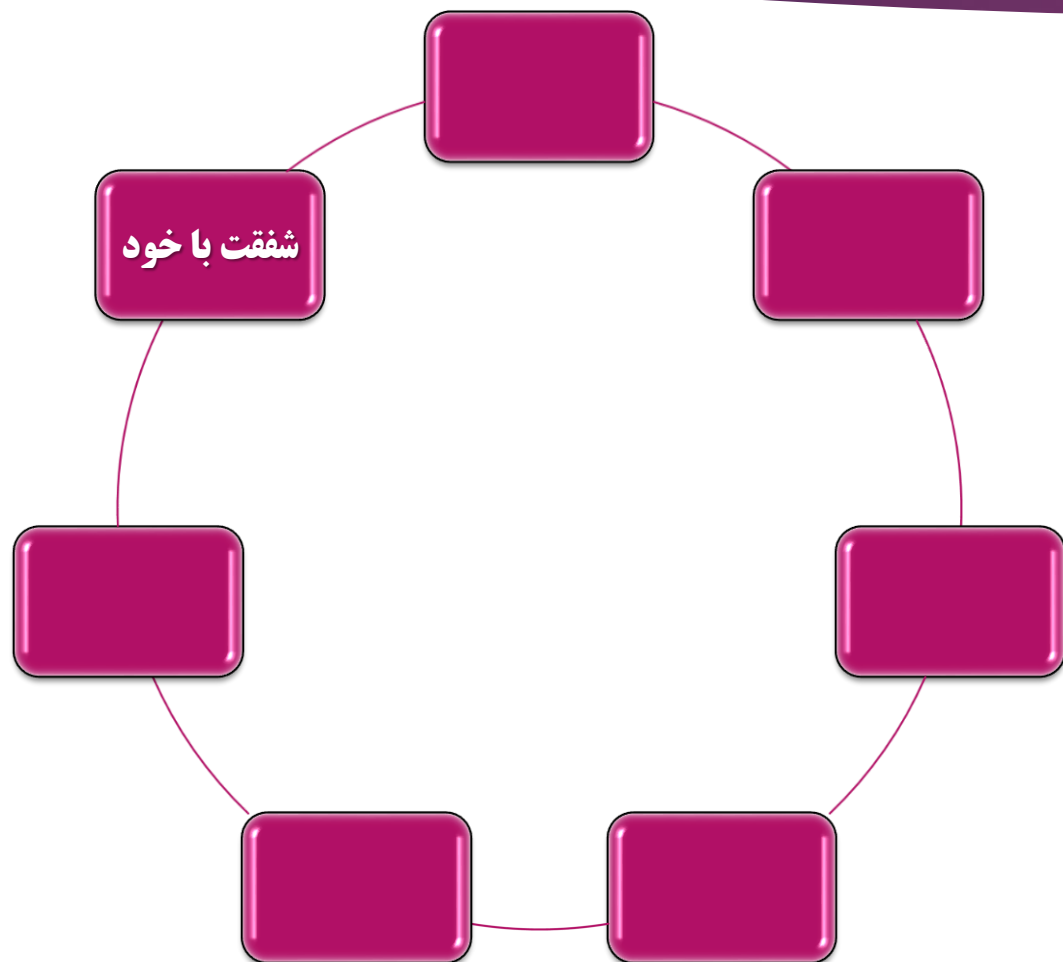
قصد:

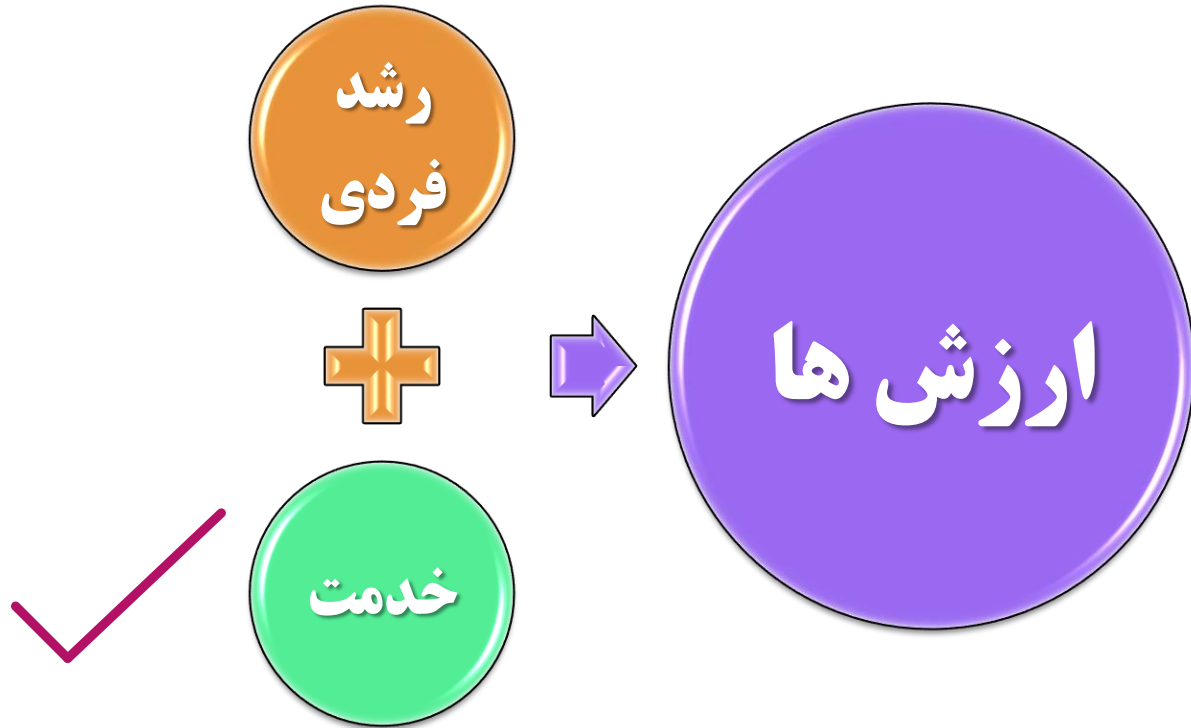


قصد:



قصد:





سه رکن خدمت



امکانات شما برای خدمت به دیگران (استعدادهای شما)
فرصت های خدمت (شرایط)

پیدا کردن کانون خدمت

تأمل



سفر به جزیره ای متروکه

پیدا کردن کانون خدمت

ارزش های رشد فردی	استعدادهای من	شور و هیجانات من	تأثیر بر دیگران

خانواده

۱- آیا این حوزه برای شما حائز اهمیت است؟
بله خیر

۲- اگر بله میزان رضایت خود از این حوزه را در
زندگی در حال حاضر مشخص کنید. ۰ ۱ ۲

۱- آیا این حوزه برای شما حائز اهمیت است؟
بله خیر

۲- اگر بله میزان رضایت خود از این حوزه را در
زندگی در حال حاضر مشخص کنید. ۰ ۱ ۲

خانواده

دوستان و روابط
اجتماعی

۱- آیا این حوزه برای شما حائز اهمیت است؟
بله خیر

۲- اگر بله میزان رضایت خود از این حوزه را در
زندگی در حال حاضر مشخص کنید. ۰ ۱ ۲

خانواده

دوستان و روابط
اجتماعی

جامعه و فعالیت
های داوطلبانه

۱- آیا این حوزه برای شما حائز اهمیت است؟
بله خیر

۲- اگر بله میزان رضایت خود از این حوزه را در
زندگی در حال حاضر مشخص کنید. ۰ ۱ ۲

خانواده

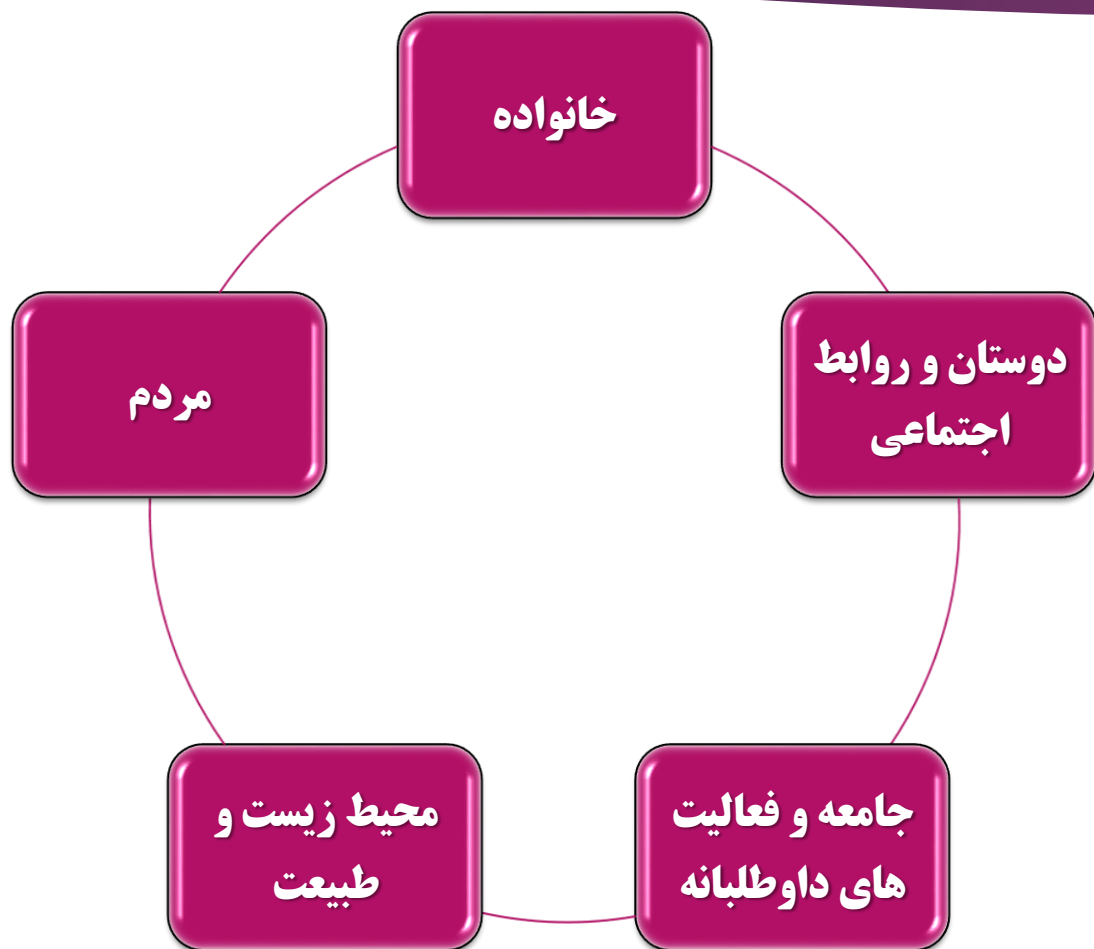
دوستان و روابط
اجتماعی

محیط زیست و
طبیعت

جامعه و فعالیت
های داوطلبانه

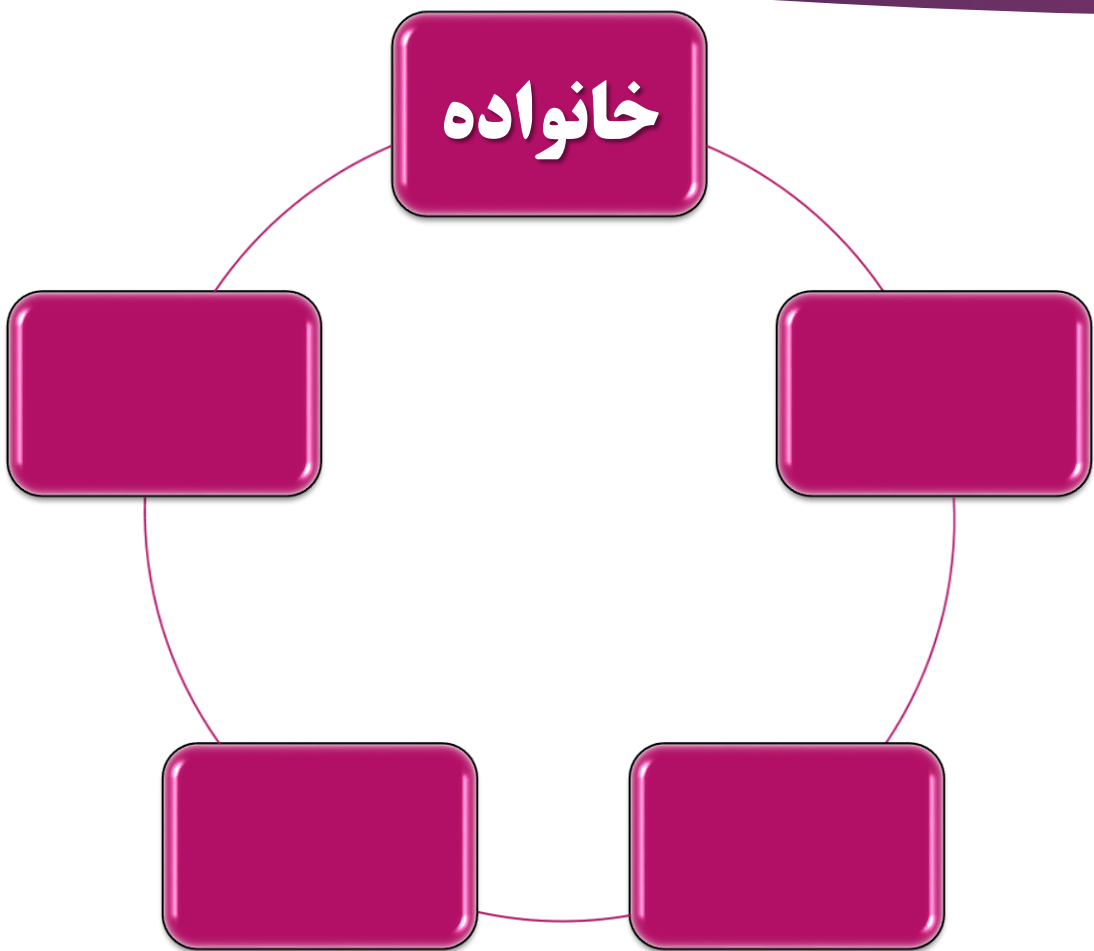
۱- آیا این حوزه برای شما حائز اهمیت است؟
بله خیر

۲- اگر بله میزان رضایت خود از این حوزه را در
زندگی در حال حاضر مشخص کنید. ۰ ۱ ۲



قصد:

خانواده



قصد:

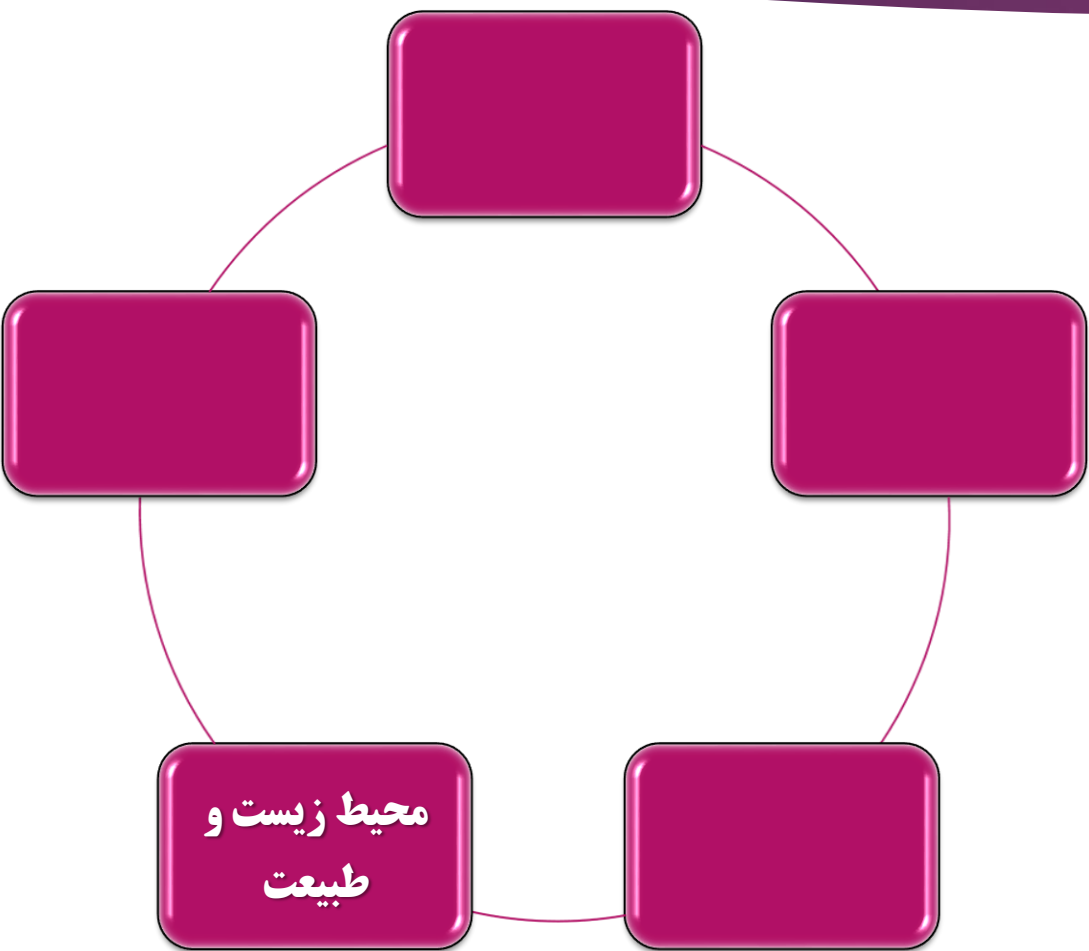
دوستان و روابط
اجتماعی



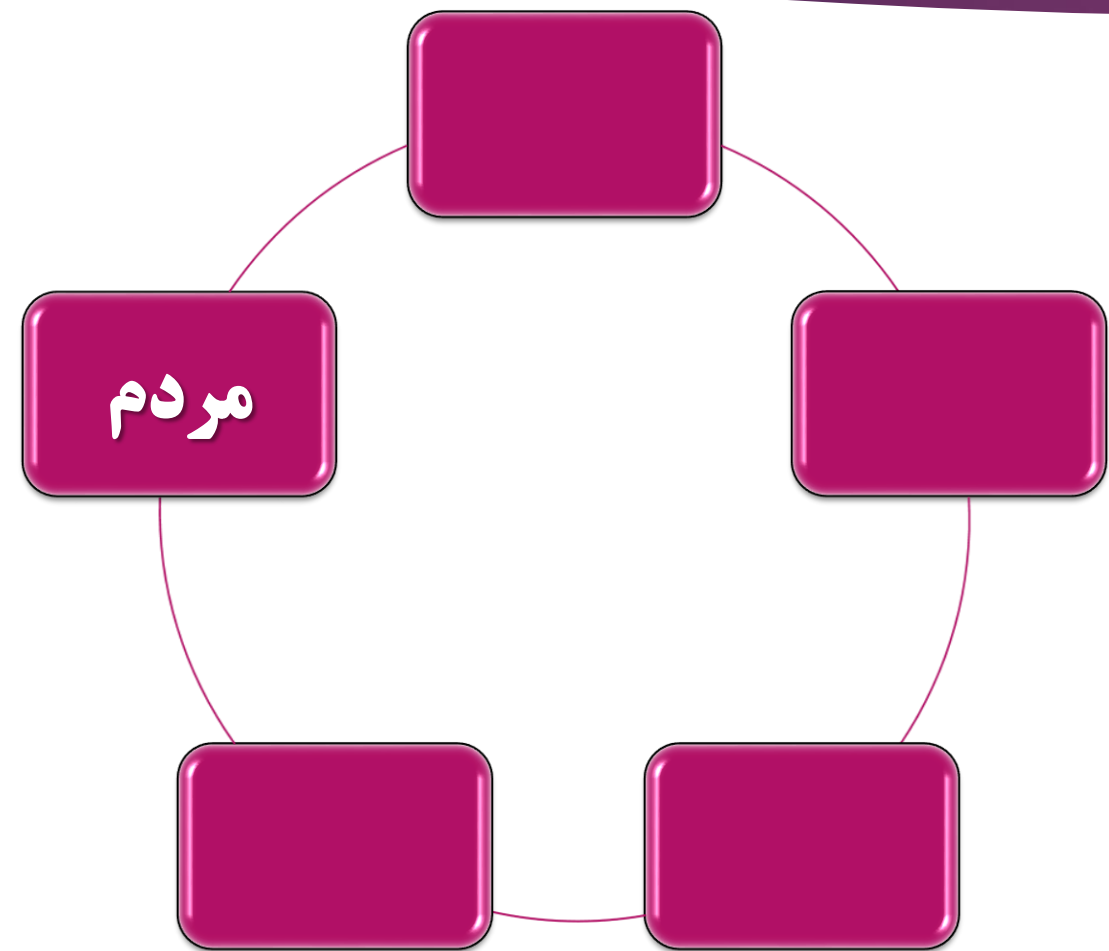
قصد:

جامعه و فعالیت
های داوطلبانه

قصد:



قصد:



سه سؤال...

هدف زندگی چیست؟

هدف زندگی من چیست؟

آیا بر مبنای ارزش هایم زندگی می کنم؟

تولد تا ده سالگی

سرخوردگی از خودم	حس خوب درباره خودم

ده تا بیست سالگی

حس خوب درباره خودم

سرخوردگی از خودم

بیست تا سی سالگی

حس خوب درباره خودم

سرخوردگی از خودم

سی تا چهل سالگی

سرخوردگی از خودم

حس خوب درباره خودم

چهل تا پنجاه سالگی

حس خوب درباره خودم

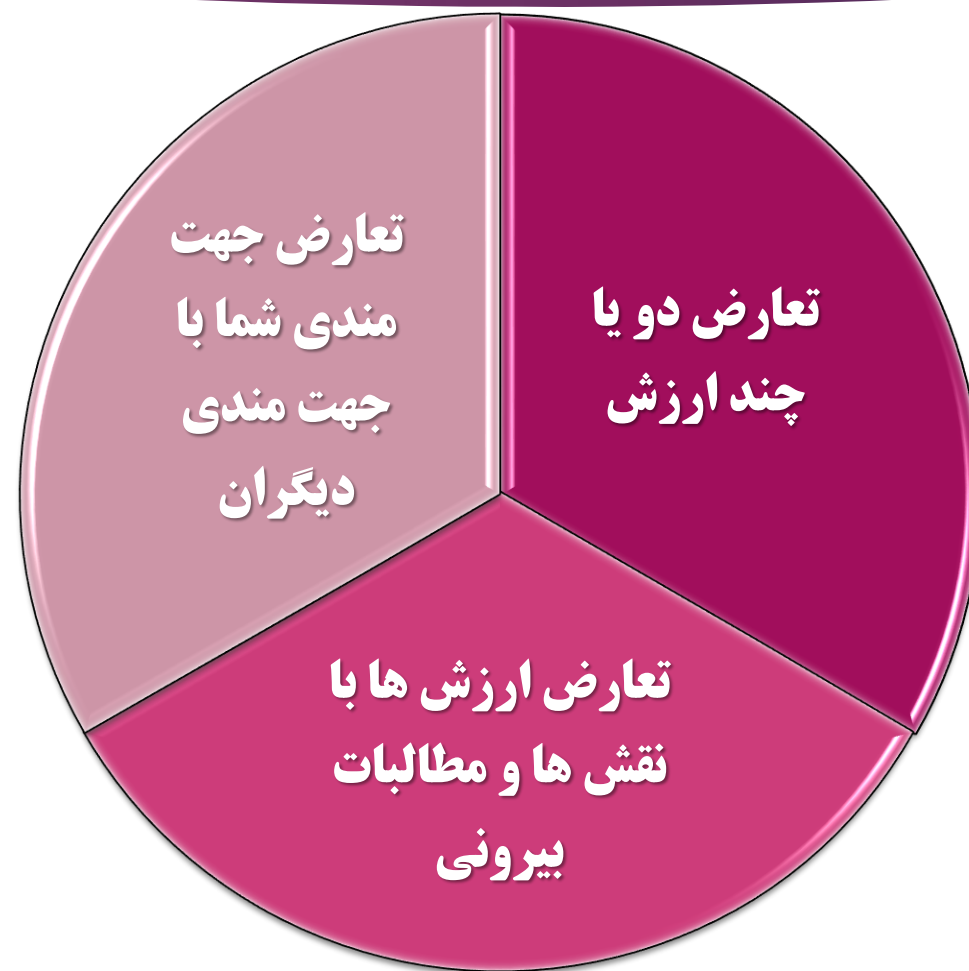
سرخوردگی از خودم

پنجاه تا شصت سالگی

حس خوب درباره خودم

سرخوردگی از خودم

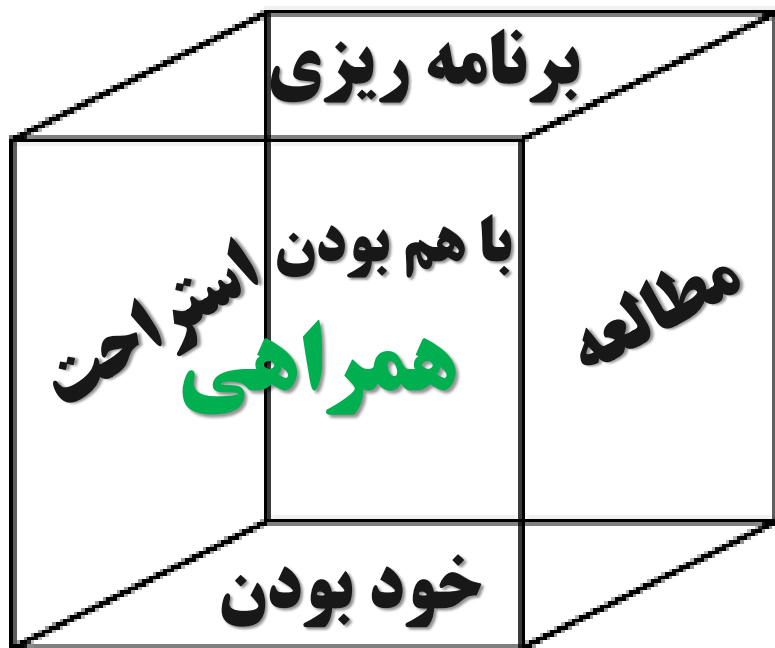
تعارض ارزش ها



دو انتخاب خطرناک برای حل تعارض

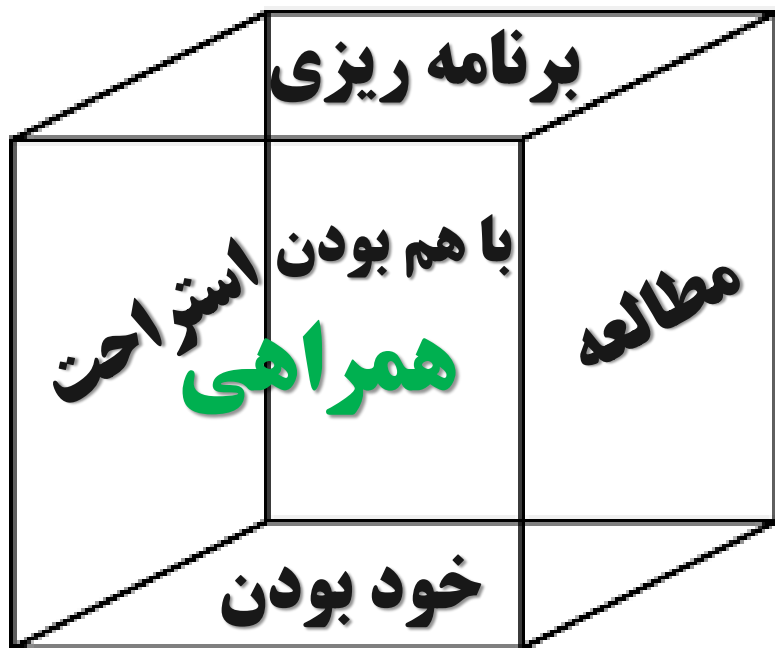
به تعویق انداختن
راه آسان / راحت

اولویت نه اهمیت



زمان
انرژی
هزینه

اولویت نه اهمیت



رنج انتخاب
پذیرش رنج انتخاب
رهایی از رنج انتخاب
مهارت اولویت بندی