

Những Hy Vọng và Giấc Mơ về Tương Lai Của Tôi

Bước 5 - Những Hy Vọng và Giấc Mơ về Tương Lai Của Tôi

Ai cũng có những hy vọng và giấc mơ. NDIS gọi những hy vọng và giấc mơ là ‘những khát vọng’. Khát vọng là những thứ mà quý vị muốn xảy ra trong tương lai. Vài khát vọng có thể lớn và dài hạn và có thể hình như không sao đạt được, trong khi những khát vọng khác có thể nhỏ hơn và đạt được sớm hơn. Với tính cách là một phần của mọi hành trình hồi phục, những mục tiêu là điều quan trọng. Chúng có thể nằm trong vài lãnh vực khác nhau của đời sống quý vị.

Trong sách bài tập hình dung lại.hôm nay (reimagine.today workbook) của quý vị (hoặc ứng dụng (app)) quý vị có thể thăm dò những hy vọng và giấc mơ của mình. Đây là vài lãnh vực của đời sống mà quý vị có thể có những hy vọng và giấc mơ về chúng:

- **Lựa chọn và kiểm soát**- Lấy những quyết định về điều gì quan trọng với quý vị, sống thế nào và ai hỗ trợ quý vị.
- **Sinh hoạt hàng ngày**- Đây là những việc hàng ngày như nấu ăn, đi mua sắm, chùi rửa và đi đây đó.
- **Những mối quan hệ**- Những người trong đời sống quý vị và làm cách nào để hỗ trợ những mối quan hệ của quý vị với họ.
- **Nhà ở** - Nơi quý vị ở và nơi đó có hợp với quý vị không.
- **Sức khỏe và hạnh phúc**- Sức khỏe cơ thể và toàn diện của quý vị, chẳng hạn như tập thể dục và chế độ dinh dưỡng.
- **Học tập suốt đời**- Những thứ mà quý vị muốn học. Điều này có thể xảy ra bằng nhiều cách, không chỉ ở trong một lớp học.
- **Làm việc**- Điều này có thể bao gồm làm thiện nguyện hoặc công việc có trả tiền.
- **Tham gia xã hội và cộng đồng**- Tham gia vào những thứ mà quý vị thích, và chia sẻ những điều này với người khác, như vậy để quý vị cảm thấy mình là người trong cuộc.

Thăm dò những hy vọng và giấc mơ của những người đồng cảnh ngộ reimagine.today tại đây:



□ SINH HOẠT HỌC TẬP (LEARNING ACTIVITY)

Thăm dò những hy vọng và giấc mơ trong sinh hoạt này.

[THĂM DÒ NHỮNG HY VỌNG VÀ GIẤC MƠ CỦA CHÚNG TA \(EXPLORING OUR HOPES AND DREAMS\) ►](#)

Bây giờ đến lượt quý vị. Trong sách bài tập hãy hoàn tất phân đoạn ‘Những hy vọng và giấc mơ của tôi’ (‘My hopes and dreams’). Bắt đầu bằng cách tưởng tượng nếu không có những rào cản thì cuộc sống lý tưởng của quý vị sẽ ra sao? Những hy vọng và giấc mơ của quý vị là gì? Hãy sáng tạo tối đa theo ý mình muốn. Sau đó quý vị đi sang phân đoạn ‘Thăm dò những hy vọng và giấc mơ của tôi’ (‘Exploring my hopes and dreams’) và chọn nhiều nhất là ba hy vọng/giấc mơ để thăm dò chi tiết hơn.



Thăm dò những mục tiêu của quý vị không chỉ quan trọng cho NDIS mà còn cho đời sống, và để duy trì hy vọng. Trong sách bài tập quý vị có thể liệt kê những khát vọng của quý vị. Hãy nhớ là bàn đến những điều này có thể làm quý vị cảm thấy dễ bị tổn thương, vì vậy hãy đoan chắc là quý vị cảm thấy dễ chịu khi chia sẻ những điều này với người khác.

no results