

Lập những Mục Tiêu cho tôi

Bước 5 - Lập những Mục Tiêu cho tôi

Vậy là quý vị đã bắt đầu hình dung lại cuộc sống của mình. Thật là hay - hy vọng về một cuộc sống có ý nghĩa là một trong những điều quan trọng nhất có thể giúp đỡ khi quý vị mắc bệnh tâm thần. Có thể là điều quá lớn khi chúng ta cố gắng hoàn thành tất cả các hy vọng và giấc mơ của chúng ta cùng một lúc. Có thể một ý kiến hay là chọn những mục tiêu quan trọng nhất để bỏ công sức ra thực hiện trước.

Những hỗ trợ cho việc lập mục tiêu

Lập mục tiêu có thể thách thức khả năng quý vị và quý vị có thể nhờ người khác giúp mình. Nói chuyện với người khác có thể giúp quý vị tập trung chú ý vào điều mình muốn và hiểu cái gì có thể làm được.

Hãy xem [danh sách những người hỗ trợ quý vị lập ra trong sách bài tập \(list of support people you made in your\) reimagine.today \(hoặc ứng dụng\)](#) của quý vị và xem có ai giúp được không. . Nếu quý vị không có ai giúp đỡ thì cũng đừng lo. Những đối tác điều hợp cộng đồng tại địa phương của NDIA (Local Area Coordination community partners) có thể giúp quý vị lập mục tiêu, dù quý vị có hội đủ điều kiện tham gia NDIS hay không. Bạn bè, gia đình quý vị và những cơ sở cung cấp dịch vụ khác có thể giúp làm việc này.

Một trong những mục tiêu của quý vị còn có thể là học cách lập mục tiêu!

Quý vị giỏi đến đâu trong việc lập mục tiêu?



☐ SINH HOẠT HỌC TẬP (LEARNING ACTIVITY)

Lập mục tiêu có thể là việc khó khăn. Những người đồng cảnh ngộ reimagine.today của quý vị có vài khát vọng nhưng cần giúp đỡ để lập một số mục tiêu. Quý vị giúp được không? Hãy xem xét sinh hoạt này:

[EXPLORING OUR GOALS](#) ►

Nhìn lại những khát vọng mà quý vị miêu tả trong sách bài tập reimagine.today của quý vị, hãy chọn 1-3 để tập trung chú ý vào. Chúng ta hãy thảo ra những bước nhỏ để giúp quý vị biến chúng thành sự thật.

Trong sách bài tập reimagine.today của mình (hoặc ứng dụng) hãy viết xuống những khát vọng mà quý vị đã chọn để tập trung chú ý vào. Với mỗi khát vọng hãy nghĩ đến những bước đi để đạt tới đó. Sắp những bước đó theo thứ tự, Cái nào đến trước? Đến kế tiếp? Quý vị có thể nhắm đến làm điều gì trong sáu tháng hoặc một năm tới?

Đặt các sinh hoạt này theo thứ tự, với khung thời gian, giúp quý vị làm cho các mục tiêu thành sự thật. Hãy tập trung chú ý vào những phần nhỏ của một mục tiêu, từng cái một. Trước khi quý vị nhận biết, quý vị đã đạt mục



tiêu của mình!

no results