reimagine
MENTAL HEALTH, MY RECOVERY AND THE NDIS

我未来的希望和梦想

步骤 5 – 我未来的希望和梦想

每个人都有希望和梦想。NDIS 把希望和梦想称为“志向”。志向是您希望在未来能发生的事情。这些事情有的可能较为远大而好像遥不可及。另一些可能小一些，实现得快一些。对于康复过程的任何一步来说，建立目标都是重要的。这可能是关于您生活的不同方面。

在您的重新构想今天手册（或 app）中，您可以探求您的希望和梦想。以下是一些您可能会有希望和梦想的生活领域：

- 选择和掌控–决定什么对您重要，您如何生活，和谁来支持您。
- 日常生活– 每天发生的事情，比如做饭、购物、清洁和出行。
- 人际关系– 您生活中的人和如何维护您与他们的关系。
- 家– 您生活的地方以及它是否适合您。
- 健康和福祉– 您的身心健康，比如锻炼和营养。
- 终生的学习– 您想学的东西。这可以通过多种方式进行，而不仅仅是在教室里。
- 工作– 可以包括义务工作或者带薪工作。
- 参与社会和社区– 参加并且与人分享您喜欢的事情，使您有归属感。

在这里探求您重新构想今天的同伴们的希望和梦想：

✎ 学习活动

在这个活动中探求希望和梦想。

来探求我们的希望和梦想 ►

现在该轮到您了，在您的手册中完成“我的希望和梦想”部分。开始想象一下，如果没有任何障碍，您理想的生活是什么样的？您的希望和梦想是什么？请最大限度地发挥您的想象力。然后到“探求我的希望和梦想”部分，最多选择3个希望/梦想进行进一步的发挥。

探求您的目标不仅对 NDIS 是重要的，它对生活和保持希望也是重要的。您可以在手册里列出您的志向。请记住，讨论这些事可能会让您觉得脆弱，所以要确保您跟别人分享的时候没有不舒服的感觉。

no results

| 1