

Gelecekle İlgili Umutlarım ve Düşlerim

Adım 5 -Gelecekle İlgili Umutlarım ve Düşlerim

Herkesin umutları ve düşleri vardır. NDIS umut ve düşleri 'özlemler' olarak ifade eder. Özlemler gelecekte olmasını istediğiniz şeylerdir. Bazıları büyük ve uzun vadeli olabilir ve imkansız görünebilir, diğerleri ise daha küçüktür ve daha erken mümkün olabilir. Herhangi bir iyileşme yolculuğunun bir parçası olarak hedefler önemlidir. Bunlar yaşamınızın birkaç farklı alanında olabilir.

Bugün yeniden düşünme defterinizde (veya uygulamanızda) umutlarınızı ve düşlerinizi keşfedebilirsiniz. İşte yaşamda umut edebileceğiniz ve düşleyebileceğiniz bazı alanlar şunlardır:

- **Seçim ve kontrol** - Sizin için neyin önemli olduğu, nasıl yaşadığınız ve sizi kimin desteklediği konularında karar vermek.
- **Günlük aktiviteler** - Bunlar yemek pişirme, alışveriş, temizlik ve bir yerlere gitme gibi günlük şeylerdir.
- **İlişkiler** - Yaşamınızdaki insanlar ve onlarla ilişkilerinizi nasıl destekleyeceğiniz.
- **Ev** - Yaşadığınız yer ve size uygun olup olmadığı.
- **Sağlık ve esenlik** - Egzersiz ve beslenme gibi fiziksel ve genel sağlığınız.
- **Hayat boyu öğrenme** - Öğrenmek istediğiniz şeyler. Bu sadece bir sınıfta değil değişik yollardan olabilir.
- **İş** - Buna gönüllü veya ücretli çalışma dahildir.
- **Sosyal ve topluma katılım** - Keyif aldığınız şeylerde yer almak ve bunları başkalarıyla paylaşmak, böylece ait olduğunuzu hissetmek.

Bugün yeniden düşünme ekranlarınızın umutlarını ve düşlerini burada keşfedebilirsiniz:



ÖĞRENME AKTİVİTESİ

Bu aktivitede umutları ve düşleri keşfedin.

[EXPLORING OUR HOPES AND DREAMS ►](#)

Şimdi sıra sizde. İşlem defterinizde 'Umutlarım ve düşlerim' bölümünü doldurun. Eğer hiçbir engel olmasaydı, ideal hayatınızın nasıl görüneceğini düşleyerek başlayın. Umutlarınız ve düşleriniz nelerdir? İsteddiğiniz kadar yaratıcı olun. Sonra dadaha ayrıntılı olarak keşfetmek için 'Umutlarımı ve düşlerimi keşfetmek' bölümüne gidip en fazla üç umut / düş seçin.

Hedeflerinizi keşfetmek sadece NDIS için değil, yaşam için ve umudunuzu korumak için de önemlidir. İşlem defterinizde özlemlerinizi listeleyebilirsiniz. Unutmayın ki, bu konunun konuşulması sizi savunmasız hissettirebilir, bu nedenle bunları diğer insanlarla paylaşırken kendinizi rahat hissettiğinizden emin olun.



no results