

Devátý den výzvy



Když se díváš příliš daleko dopředu, může to být zahlcující. Budoucnost ale nevzniká jedním obrovským rozhodnutím. Vzniká z malých kroků, které děláš teď.

Dnes se zaměříme jen na nejbližší období. Ne na celý život. Ne na všechno najednou.

Otázky pro dnešní den:

Co je pro mě teď v následujících týdnech nebo měsících nejdůležitější? Je to maturita, přijímačky, ujasnění směru nebo psychická pohoda a stabilita?



Jaké tři konkrétní kroky mohu udělat v nejbližší době?

Krok 1:

Kdy ho udělám?

Krok 2:

Kdy ho udělám?

Krok 3:

Kdy ho udělám?



Malé kroky. Ne celý život.

Kdo nebo co mi s těmito kroky může pomoci?

Konkretizuj — osoba, zdroj informací, režim dne...

Závěrečná věta:

Nejbližší krok, který mohu udělat, je...

Mnoho studentů a studentek zjistilo, že největší úlevu nepřinese „mít jasno“, ale rozdělit si velké úkoly na zvládnutelné části.

Zjištění informací o studiu, kombinacích programů, o požadavcích na přijetí a přihláškách, příprava na zkoušky, rozhovor s někým zkušeným — to všechno jsou kroky, které dávají pocit kontroly a klidu.



Místo toho, abych se stresovala tím, kde budu za pět let, jsem si napsala tři věci, které musím zvládnout teď. Najednou to bylo mnohem lehčí. Každý splněný krok mi dodal pocit, že to zvládnou. Můj sen byla logopedie a byla to skvělá volba!

