

«Записка самому себе»

**Ребята, напишите
записку себе в будущее
по указанному плану.**

Оцените себя в данный момент

1

Выберите возраст. В первую очередь решите, в каком возрасте следует перечитать свое письмо. Возможно, вы захотите вернуться к нему в 18, 25 или 30 лет.

2

Используйте разговорный стиль. Вы пишете письмо самому себе, поэтому официальный стиль ни к чему. Представьте, что вы разговариваете с лучшим другом. Нынешнего себя можно называть “я”, а себя в будущем — “ты”.

3

Подведите краткие итоги нынешней жизни. В начале письма опишите себя в настоящий момент. Укажите свои последние достижения вроде среднего балла в школе и нынешние интересы, в том числе хобби и увлечения. В будущем будет проще понять, насколько вы изменились за все эти годы.

4

Опишите свои страхи. Расскажите о своих страхах вроде боязни говорить на публике, уходить из школы или провалить вступительные экзамены в университет. Спустя годы вы узнаете, насколько вы справились с ними. Также можно прийти к выводу, что не стоит так бояться, или разработать план, который позволит избавиться от страхов.

5

Укажите свои главные ценности и убеждения. Задумайтесь о том, что движет вами сейчас. Ваша система убеждений (религиозных или гражданских) и личный этический кодекс значительно влияют на ваши поступки. Разберитесь в своих ценностях, чтобы составить точное представление о том, кем вы хотите стать в будущем.

6

Опишите свои навыки и способности. Выберите навыки и способности, которые характеризуют вас в настоящий момент (например, теннис, способность маршировать или писать очерки для школьной газеты). Возможно, вы хорошо разбираетесь в литературе или математике. Подобная информация поможет вам определиться с целями на будущее

7

Определите свои цели и устремления. Напишите о том, что для вас сейчас важно (студенческая футбольная лига или престижный университет). Также выберите себе цели на будущее — поездка в Европу, работа в газете или большой концерт для вашей группы

Оцените себя в данный момент

1

Выберите, что нужно прекратить, продолжать и начать. Например, вы хотите перестать ссориться с сестрой или кусать ногти. Возможно, вы хотите продолжать ходить в церковь каждую неделю или хорошо учиться. Вероятно, вы желаете стать волонтером или записаться в тренажерный зал. Все эти цели следует указать в письме, чтобы в будущем узнать, насколько вам удалось воплотить свои устремления в жизнь.

2

Дайте себе совет. Подумайте о том, какой совет можно дать самому себе в будущем. Ваш совет может быть простым или сложным: “быть вежливой с мамой”, “вложить средства в акции”, “ходить в церковь каждые выходные”, “меньше волноваться по пустякам”, “серьезно относиться к учебе” или “откладывать деньги на автомобиль”. Определите свои нынешние слабые стороны, чтобы ваш совет на будущее оказался полезным

3

Задайте себе вопросы. Эти вопросы прямо сейчас заставят вас задуматься, что следует сделать, чтобы достичь поставленных целей. В будущем вы сможете оценить свои поступки, которые стали причиной ваших неудач и достижений. Спросите себя: Ты любишь свою работу?

Как ты расслабляешься?

Кто для тебя самый важный человек в жизни?

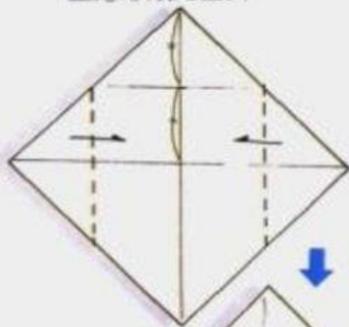
Какие у тебя отношения с родителями? Как вы относитесь друг к другу?

Какой аспект своей жизни ты бы хотел изменить?

Запечатайте и сохраните письмо

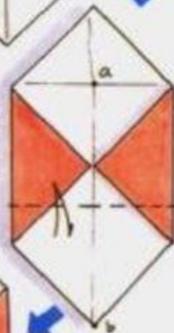
Запечатайте письмо. Избавьтесь от искушения прочитать письмо раньше времени. Запечатайте его в конверт или заклейте скотчем. Так вам будет проще сохранить письмо, особенно если оно должно пролежать 10–20 лет. Компьютерный документ можно заархивировать или переместить в специальную папку, где он будет ждать своего часа.

正方形纸如图折

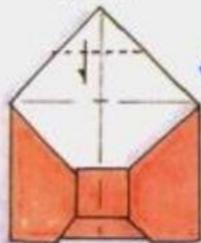


完成

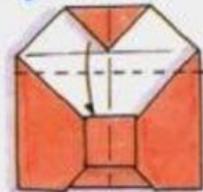
b点折到a点
留折痕



向下折

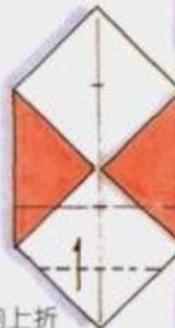


向下折

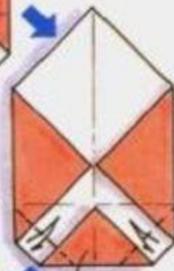


夹进缝中

向上折



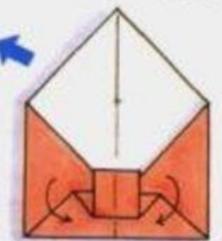
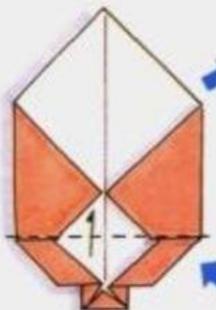
留折痕



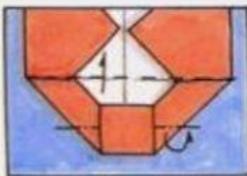
打开



向上折



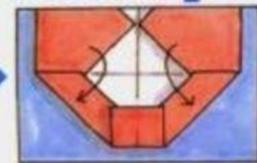
底下拉出盖在上面



局部折法图

注意这个步骤

向后折



底下拉出盖在上面

留折痕

按山线谷线如图折

