

## List z przyszłości

Zadanie polega na napisaniu przez Ciebie krótkiego listu, który może zostać wysłany za pomocą wiadomości e-mail lub kartki pocztowej.

Celem jest spojrzenie z nieco odmiennej perspektywy niż twoja obecna. Przygotuj sobie kartkę i długopis bądź klawiaturę komputera, na którym będziesz pisać a następnie usiądź wygodnie.

Zanim cokolwiek napiszesz zamknij oczy i weź kilka głębokich wdechów. Nie skupiaj się na niczym konkretnym, pozwól swoim myślom płynąć swobodnie. A teraz wyobraź sobie siebie rok po okresie izolacji spowodowanej koronawirusem. Nikt z nas nie wie co wydarzy się w przyszłości, ale możemy ją sobie dowolnie wyobrazić. Zacznij od wyobrażenia sobie różnych szczegółów twojego przyszłego życia. Jak będziesz wyglądać? Gdzie będziesz mieszkać? Z kim będziesz się spotykać? Czym będziesz się zajmować?

Jak może wyglądać Twój typowy dzień? Kiedy już wyobrazisz sobie te szczegóły spróbuj spojrzeć na siebie i swoje życie z perspektywy osoby rok starszej - bardziej doświadczonej i mądrzejszej życiowo. Jak podobasz się sobie z przyszłości? Twój obecny sposób spędzania czasu? Czy współczujesz sobie, a może wręcz przeciwnie jesteś z siebie zadowolony w jaki sposób wykorzystujesz ten czas? Przez kilka chwil badaj w myślach tę sytuację, nie otwierając przy tym oczu. Pozwól sobie na przyjrzenie się swoim myślą bez ich oceniania, wartościowania. Kiedy będziesz już gotów napisz list jako osoba z przyszłości kierując go do siebie obecnego. Co możesz sobie powiedzieć? Czy spróbujesz sobie coś zaproponować, jak w inny sposób można spędzić ten czas? Czy może warto spróbować czegoś nowego? Zainteresować się czymś na co nigdy nie starczało czasu? Nabyć nowych umiejętności? A może przeczytać od dawna pozostawione książki? Obejrzeć film, na który czekałeś? Nadrobić pewne zaległości?

Po napisaniu listu zachowaj go. Odlóż list na jakiś czas - na kilka dni lub tydzień. Zastanów się przez chwilę jakie znaczenie miało dla ciebie spojrzenie na własną sytuację z dwóch perspektyw?

Pomyśl jak inaczej mogłoby wyglądać twoje dni ?