

1. "Zamysli sa nad svojim budúcim život, kedy dosahuješ 109-teho roku života. Predstav si, že všetko v Tvojom živote prebehlo tak dobre, jako len mohlo. Pracovali ste tvrdo a ťažko a uspeli ste vo všetkých svojich životných cieľoch. Uvažuj nad tým jako o realizácii všetkých svojich snov súčasnosti. Popíš, čo všetko si si predstavil."

2. Predstavte si, že Vaše 109 ročné ja objaví stroj času. Vošli do neho a docestovali do tohoto momentu Vášho života. Vyjdú von, posadia sa vedľa Vás a dajú Vám nejaké rady. Čo by povedali? Napíšte si úplne všetko, čo Vám napadá (žiadne vynechávanie informácií, kritika, zadávanie si limitov a podobne)

3. Vezmite v úvahu dané rady a vytvořte si zoznam Vášho konania od dneška až do budúcnosti. Konajte tak, aby ste sa posunuli čo najbližšie k tomu, čo chcete dosiahnuť. Zamerajte sa na tri body každý deň. Týmto sa priblížite k svojmu zmyslu.

- Pomocné body při hľadání zmyslu:

1 VÁŠEŇ (k čomu cítite vášeň);

2 ZRUČNOSTI (aké máte schopnosti? Čo dokážete?);

3 ČO PO SEBE ZANECHÁM?;

4 ČO JE PRE MŇA DOLEŽITÉ?

#### 4. POHREBNÁ REČ

Vaše 109-ročné ja zomrelo. Predstavte si pohrebnú reč o sebe samom a skúste si napísať, čo by o Vás mali ľudia rozprávať (zvoľte si kohokoľvek). Pri pohrebnej reči zodpovedzte nasledujúce otázky:

1 Ako chcem, aby o mne ľudia rozprávali?

2 Za čo si ma majú pamätať?

3 Čo si o mne budú ľudia myslieť po mojom odchode? Na akého človeka budú spomínať?