

داستان زندگی گذشته، حال و آینده

نوشتن داستانی در مورد زندگیتان می تواند به شما در پیدا کردن معنا و ارزش تجاربی که کسب کرده اید، کمک کند. داستان نویسی می تواند به افکار شما سازمان دهد و از آن در جهت رشد استفاده نمایید. کسانی که در مورد زندگیشان داستان می نویسند به تجربه حسی فراتر از معنا تمایل دارند که آنها را در رسیدن به شادی کمک می کند.

گذشته

داستانی در مورد گذشته خود بنویسید و مطمئن شوید در مورد مشکلاتی که پشت سر گذاشته اید و به نقاط قوت شخصی خود که توانسته اید بر این مشکلات غلبه کنید، اشاره کرده اید.

حال

زندگی حال حاضر خود را توصیف کنید. خود کنونی شما با خود گذشته شما چه تفاوتی دارد؟ نقاط قوت خود را در حال حاضر چه می دانید؟ چه چالش هایی رو به روی شماست؟

آینده

در مورد آینده ایده آل خود بنویسید. تفاوت بین زندگی حال حاضرتان با زندگی مورد نظرتان در آینده چگونه خواهد بود؟ خود آینده‌یتان با خود کنونی‌یتان چه تفاوتی خواهد داشت؟