جلسه ۱۸: اصول خلاقیت آینده(اصل اول)
آرزوها(ممکن و غیر ممکن)

تمرین در کلاس: اصل اول: هدف آینده‌ی خود را بشناسید

- سی سال بعد کجایید و چه شغلی دارید؟
- از خودتان و از زندگی چه انتظاری دارید؟
- آرزوهای‌تان را نام ببرید.
- آن‌ها را به صورت ممکن و غیر ممکن تقسیم بندی‌کنید.
- در آرزوهای غیر ممکن خودتان تجدید نظر کنید و آنهایی را که دست نیافتنی هستند از غیرممکن‌ها جدا کنید(مثلاً این‌که به کره‌ی مریخ سفر کنید، دست‌نیافتنی و این‌که تبدیل به فیل شوید غیر ممکن است).
- در خصوص آرزوهای غیرممکن خود فکر کنید شاید بشود آن‌ها را به آرزوهای دست نیافتنی تبدیل کرد.
- آیا توانایی‌های‌تان به شما این امکان را می‌دهد که بتوانید بر روی کره‌ی ماه قدم بگذارید؟(درخواست کار به‌نظر دست‌نیافتنی)
- سعی کنید با توجه به هم‌این آرزوها هدف های خودتان از زندگی را مشخص نمایید. مثلاً با توجه به این‌که آرزو دارید که یك زندگی خوب و بی‌دغدغه داشته باشید. باید چه کار کنید که به این زندگی دست یابید. و یا اگر می‌خواهید دکتر شوید و جان بیماران را نجات دهید. چه کارهایی باید بکنید تا به این آرزو برسید. این کارها را لیست کنید.
- این اهداف را در آرزوهای مختلف لیست کنید.
- فصل مشترك بین اهداف را پیدا کنید و نقاط افتراق را هم مشخص کرده و یك لیست کلی که از همه‌ی اینها تشکیل شده است، تحت عنوان اهداف من از زندگی تهیه کنید.

تمرین در منزل:
اهداف خودتان را بر اساس این‌که کدام را بیشتر می‌پسندید و کدام را کم‌تر اولویت بندی کنید؟
دو فعالیت زیر را در خصوص اهداف خودتان انجام دهید:
الف- در راه رسیدن به هدف‌تان چه کارهایی باید انجام دهید؟ ب- خودتان را رسیده به هدف‌تان فرض کنید موقعیت خودتان و زندگی‌تان و نظرتان را نسبت به زندگی خودتان بیان کنید.

جلسه ۱۹: اصول خلاقیت آینده(اصل اول)
تمرین در کلاس: اصل اول: هدف آینده‌ی خود را بشناسید+ آشنایی با هدف‌های کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت و تعیین آن‌ها در زندگی خود

- هدف‌هایی که در جلسه‌ی قبل اولویت‌بندی کردید، با توجه به زمان رسیدن به آن‌ها و این‌که در چند سالگی به آن‌ها خواهید رسید به صورت کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت تقسیم‌بندی کنید.
- لیست اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت را تکمیل کنید.

جلسه ۲۰: اصول خلاقیت آینده(اصل اول)
تمرین در کلاس: اصل اول: هدف آینده‌ی خود را بشناسید+ آشنایی با طریقه‌ی هدف‌گذاری.

تمرین در منزل: هدف‌گذاری کنید به این معنا که هدف‌های شناخته شده را در مقاطع حساس زندگی خود بگذارید و برای خود برنامه‌ریزی نمایید.

جلسه ۲۱: اصول خلاقیت آینده(اصل دوم)
تمرین در کلاس: تصویر آینده‌ی خود را بشناسید+ تصویر ذهنی مطلوب از خود بر اساس سایکوسبیرنتیك+ تصویر ذهنی مطلوب آینده و تصور کردن خود در وضعیت پیروزی و موفقیت به جای قرار دادن تصویرشکست‌ها در ذهن

تمرین در منزل: تمرین تصویر ذهنی مثبت

جلسه ۲۲: اصول خلاقیت آینده(اصل سوم)
تمرین در کلاس: نسبت به رسیدن به هدف و تصویر آینده‌ی خود متعهد شوید+ برای هدف مناسب و قابل دسترس خود یك دوره‌ی زمانی مناسبی انتخاب کنید و سعی کنید در آن دوره‌ی زمانی تمام تلاش خود را متمرکز نمایید.
تمرین در منزل: برای هدف مناسب و قابل دسترس خود یك دوره‌ی زمانی مناسبی انتخاب کنید و سعی کنید در آن دوره‌ی زمانی تمام تلاش خود را متمرکز نمایید.

جلسه ۲۳: ترکیب اصول خلاقیت
تمرین در کلاس: تصویر آینده‌ی خود را بشناسید+ در صورت عدم انجام تعهدات خود، خود را ملزم به اصلاح رفتار کنید+ هر روز قبل از بیرون آمدن از خانه تعهد خود را در قبال رسیدن به تصویر مطلوب و موفق آینده، به خود متذکر شوید.

تمرین در منزل: در صورت عدم انجام تعهدات خود، خود را ملزم به اصلاح رفتار کنید+ هر روز قبل از بیرون آمدن از خانه تعهد خود را در قبال رسیدن به تصویر مطلوب و موفق آینده، به خود متذکر شوید.