

Zaproszenie do odkrywania nowych perspektyw

W miarę jak świat staje się coraz bardziej połączony, w najlepszym interesie każdego z nas leży przystosowanie się i dbanie o to, aby wszyscy czuli się akceptowani. A im lepiej rozumiesz, co interesuje i wpływa na innych, tym większe prawdopodobieństwo, że ich zrozumiesz i docenisz.

Wykorzystaj to ćwiczenie, aby odkryć nowe perspektywy. Dla każdej kategorii wypisz swoje ulubione sposoby i dodaj pomysły do wypróbowania. Następnie użyj tej listy, aby zacząć odkrywać. Wypróbuj to, co możesz osobiście, a w przypadku innych pomysłów skorzystaj z zasobów internetowych i społecznościowych, takich jak biblioteki publiczne i muzea.



Ulubione potrawy:

Przykłady: Spaghetti bolognese, pizza, sałatka rocket

Potrawa, której jeszcze nie próbowałem(-am), ale mógłbym/mogłabym i powinienem/powinnam:

Przykłady: Haggis, wegański burger



Gatunki muzyczne, które bardzo lubię:

Przykłady: Pop amerykański, bluegrass

Gatunki muzyczne, których powinienem/powinnam słuchać i lepiej poznać:

Przykłady: Fado, ukraiński heavy metal



Język(i), który rozumiem:

Przykłady: Hiszpański, angielski

Języki, które chciał(a)bym częściej słyszeć i o których chcę się dowiedzieć więcej:

Przykłady: Język migowy, australijski kriol



Typ i gatunek rozrywki, którego szukam najczęściej:

Przykład: Komedie romantyczne po angielsku

Rodzaje rozrywki, które powinienem/powinnam poznać i o których chcę się dowiedzieć więcej:

Przykłady: Szwedzkie powieści szpiegowskie, filmy z Bollywood



Miejsca, które odwiedziłem(-am):

Przykłady: Toronto, Chicago, Playa del Carmen, Madryt

Miejsca, w których nigdy nie byłem(-am) i o których mógłbym/mogłabym dowiedzieć się więcej osobiście lub za pośrednictwem stron podróżniczych, pokazów i publikacji:

Przykłady: Region Patagonii, Półwysep Osa, Kioto

Dodatek: Zasady przewodnie i autorefleksja

Na odwrocie tego arkusza zapisz powiedzenie, które służy ci jako pocieszenie lub motywacja. (Przykład: „Gdy jedne drzwi się zamykają, inne się otwierają”). Poszukaj informacji o powiedzeniach z 4 innych źródeł, takich jak inny naród lub osoba wywodząca się z kultury innej niż twoja. (Przykład: Pele: „Sukces nie zależy od tego, ile razy wygrywasz, ale od tego, jak grasz tydzień po porażce.”*) Następnie zastanów się, jak możesz zastosować każdą nową zasadę w swoim życiu.

* The Fact File. 45 inspirational Pele quotes. 20 Grudnia 2020 r.

Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów stanowią własność ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2025 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF16372308 145776-032025 OHC

Optum