

Методика «Там, за поворотом...»

1. **Подготовка.** Примите удобную позу, расслабьтесь. Дышите спокойно.
2. **Создание образа своей жизни как дороги.** Мысленно представьте свою жизнь как дорогу. Путь, по которому Вы идете. Посмотрите на эту дорогу со стороны. Рассмотрите ее подробно. Какой он, Ваш жизненный путь? Есть ли на нем развилки? Что это за развилки? Какие препятствия Вы видите на своем пути? Насколько Ваша дорога ровная, удобная, комфортная, чистая ...? Каково это – идти по ней?
2. **Оценка пройденного участка.** Мысленно посмотрите назад, туда, где Вы уже были. Оцените тот участок Вашего жизненного пути, который Вами уже пройден. Отметьте на нем те фрагменты, которые похожи между собой. Или, может быть, где-то Вы ходили по кругу, возвращаясь снова и снова в одну и ту же точку. Предположите, что это за ситуации в Вашей жизни? Что это за повторения? Дайте им названия.
3. **Просмотр участка впереди.** А теперь посмотрите вперед. Настолько далеко, насколько у Вас получается. Что Вы видите, как выглядит Ваш жизненный путь впереди? Есть ли на нем такие же участки? Как Вы можете не наступить на те же грабли? Что нужно изменить на Вашем пути? Представьте себе сейчас это в виде каких-то образов, материальных изменений на дороге. Вы можете использовать любые предметы, средства, живых существ, характер собственного движения и т.д. Найдите повторяющийся участок на дороге вперед и пройдите его ИНАЧЕ.
4. **Выбор необходимых изменений.** Что Вы изменили сейчас? Понравился ли Вам результат? Если да – запомните произведенные исправления. Если нет – пройдите этот же участок еще раз по-другому. Проходите его, меняя что-то – столько раз, сколько Вам нужно для получения необходимых изменений. Запомните тот вариант, который понравился Вам больше остальных и привел к желаемым изменениям на этом «проблемном» участке.
5. **Закрепление выбранных изменений.** Просмотрите еще не менее двух похожих участков на пути впереди. Действуйте выбранным способом и смотрите, к каким изменениям это приводит. Закрепите выбранный Вами вариант действий.
6. **Анализ произведенных изменений.** Подумайте о том, что означают выбранные Вами изменения в реальной жизни. Проанализируйте эту метафору, переводя ее на язык ваших реальных действий. Сделайте выводы о необходимых изменениях в аналогичных ситуациях в будущем. Сделайте этот первый шаг.



ЗАДАНИЕ В ЧАТ. Напишите Ваши открытия и выводы.