

# Методика «Насыщение образа будущего»

**Шаг 1.** Закройте глаза. Расслабьтесь. Мысленно представьте сейчас **образ того желаемого будущего**, которое Вы бы хотели получить в результате смены сценария. Представьте образ во всех деталях.

**Шаг 2.** Ответьте на вопросы:

- Какой запах Вы чувствуете, когда смотрите на этот образ? Вдохните его и ощутите его привлекательность для Вас. Надышитесь этим запахом, запомните его.
- Какого цвета этот образ? Радует ли Ваш взор этот цвет? Запомните все его оттенки. Внесите их в свою память.
- Какой он на ощупь? Прочувствуйте его текстуру на пальцах рук или может Вам хочется приложиться к нему щекой и потереться об него? Ощутите всей кожей привлекательность этой текстуры.
- Какие звуки Вы слышите, когда смотрите на этот образ? Что они Вам напоминают, какие приятные ощущения связаны у Вас с этими звуками? А может Вы слышите какую-то приятную для Вас музыку? Закрепите эту музыку или звуки, навсегда свяжите их с этим образом.
- Какой вкус вы ощущаете на губах, когда думаете об этом образе? Посмакуйте этот вкус, распробуйте его, разложите на составляющие.

**Шаг 3.** А теперь этот образ мысленно **поместите в светящийся круг или рамку**. Пусть этот образ станет для Вас ярким, хорошо запоминающимся. Поместите этот образ в Вашем бессознательном на самое важное для Вас место. Туда, откуда он будет Вас манить и призывать к своему осуществлению.