

Как мечту превратит ь в цель



МАСТЕРСКАЯ
ДУШИ



Олеся Устюшенко

- душевный мастер,
- целитель славянской духовной системы «Жива»,
- консультант потоковой Арт-терапии,
- консультант по метафорическим ассоциативным картам,
- ведущая метафорического трансформационного тренинга «От гусеницы к бабочке»,
- автор и ведущая тренингов «Уровень счастья» и «Душевный кошелек»,
- автор онлайн-проектов «Поверь в себя», «Страх. Тень. Талант» и др.

Что нужно
предпринять,
чтобы ваша мечта
стала
реально достижимой.

Что такое метафорические карты

- Набор картинок, не имеющих чёткой интерпретации
- Набор слов, вызывающие у человека определённую ассоциацию
- Картинки: люди, пейзажи, абстракции, животные, предметы, стихии и т.д.

Каждая карта – это визуальный образ, при рассматривании которого в сознании человека возникает ассоциация из подсознания



Алгоритм работы с метафорическими картами



- выбираете карту и рассматриваете её детально
- опишите ваши чувства, эмоции, возникшие при первом взгляде на карту
- что нарисовано на карте, что сразу бросается в глаза, привлекает внимание
- как эта карта отвечает на ваш конкретный запрос

Система постановки целей SMART

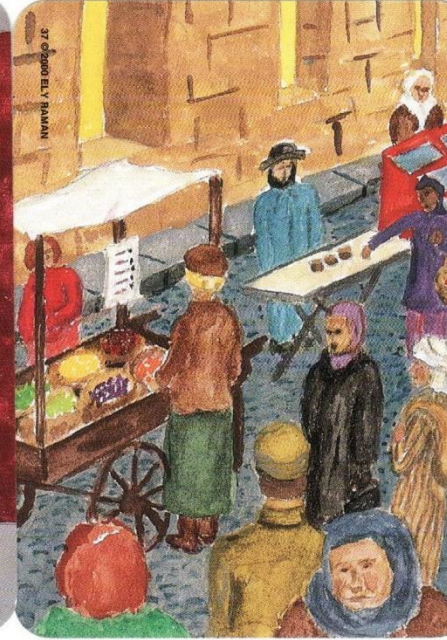
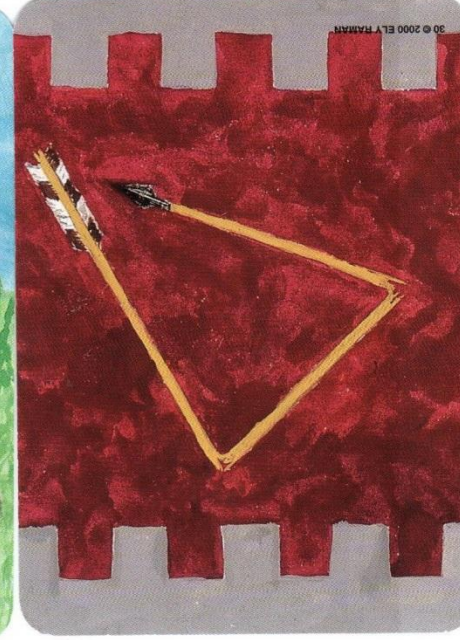
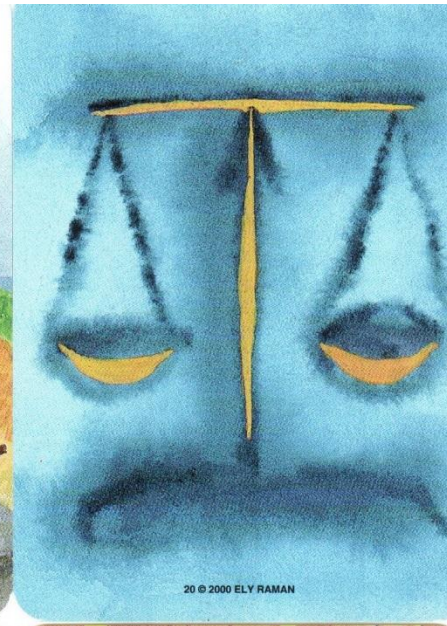
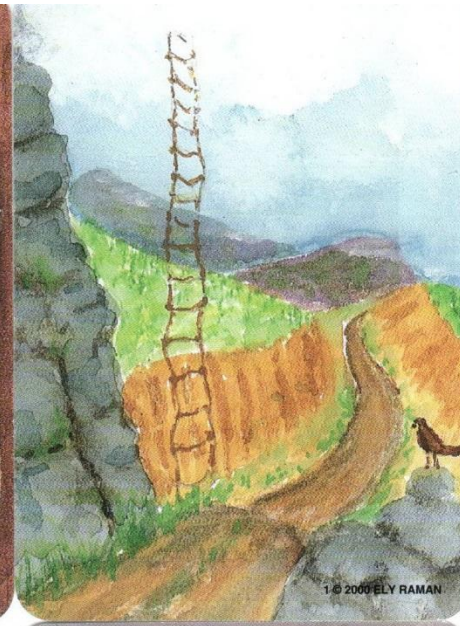
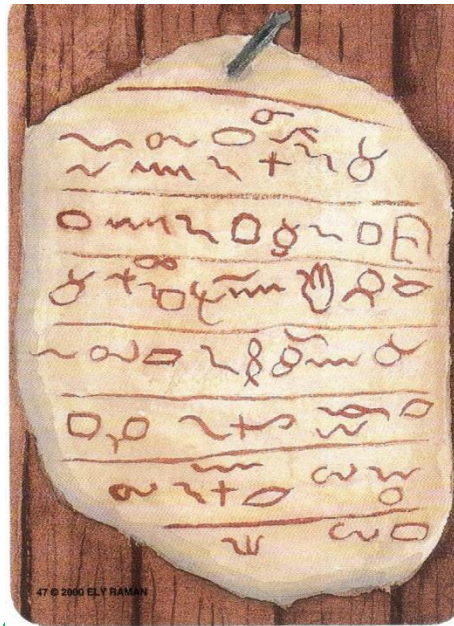


S (Specific).
Конкретно.

Выберите 1
карту:

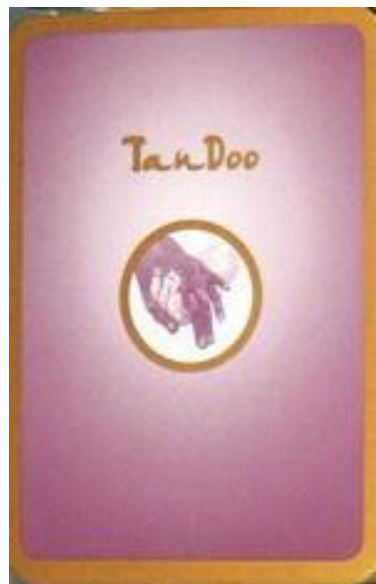
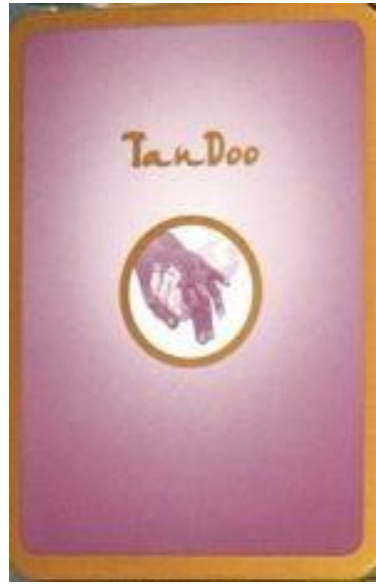
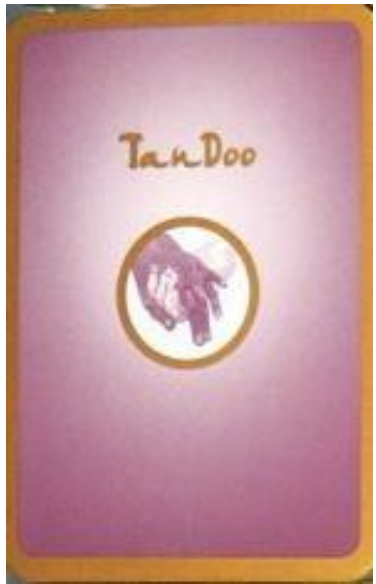
Чего я хочу
достичь?

Ваша конкретная
цель.



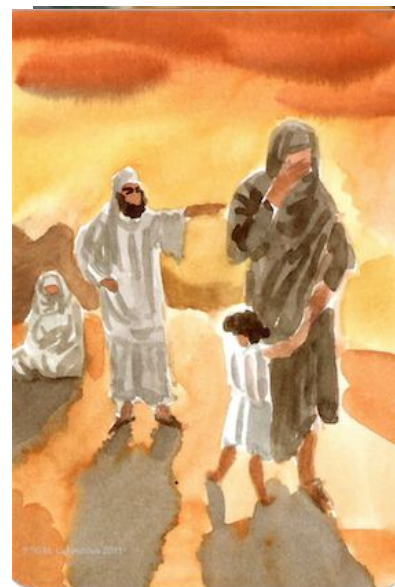
S (Specific).
Конкретно.

Выберите 1 карту
Зачем мне это
нужно?



S (Specific).
Конкретно.

Зачем мне это
нужно?



**М (Measurable).
Измеримо.**

**Выберите 1
карту:
Когда и при
каких условиях
я смогу достичь
своей цели?**



**М (Measurable).
Измеримо.**

**Когда и при
каких условиях
я смогу достичь
своей цели?**



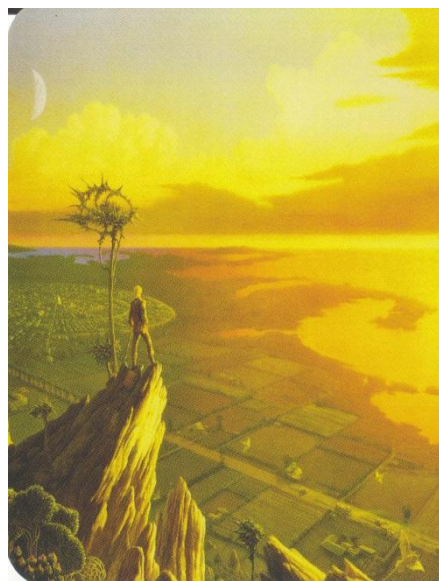
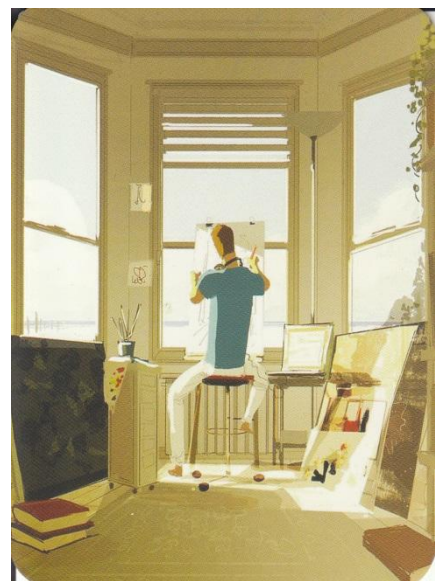
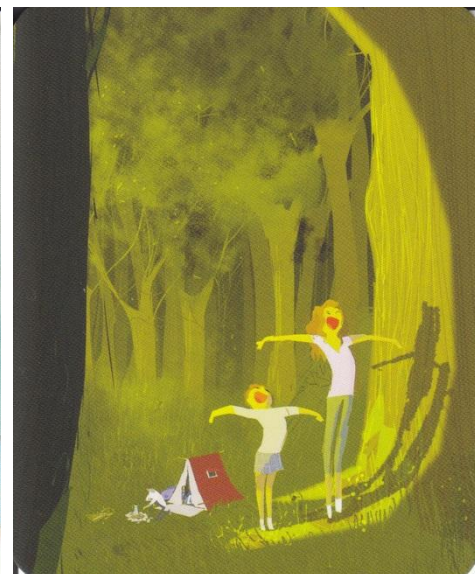
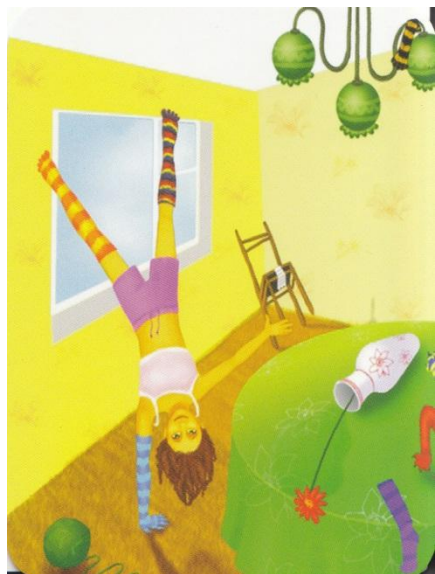
**А (Achievable).
Достижимо.**

**Выберите 1
карты:
Что мне
поможет
поверить, что
цель будет
достигнута?**



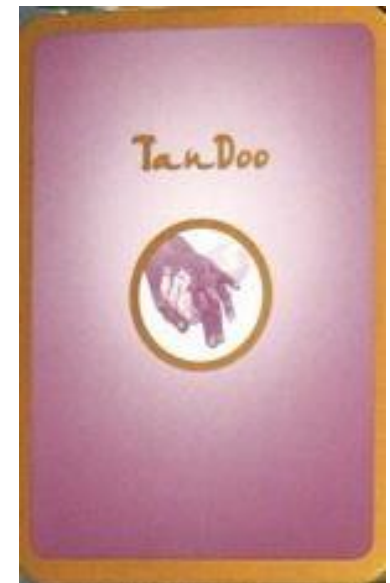
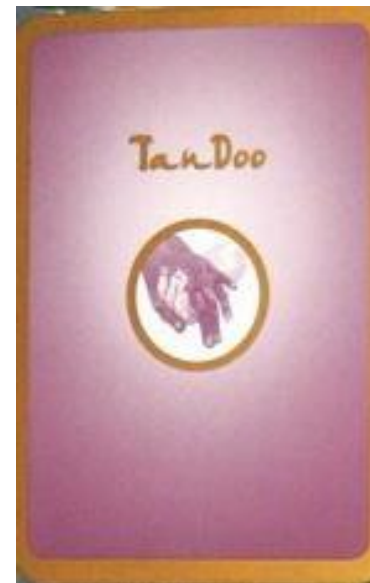
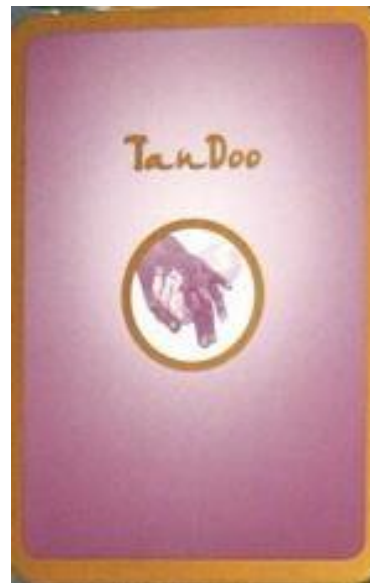
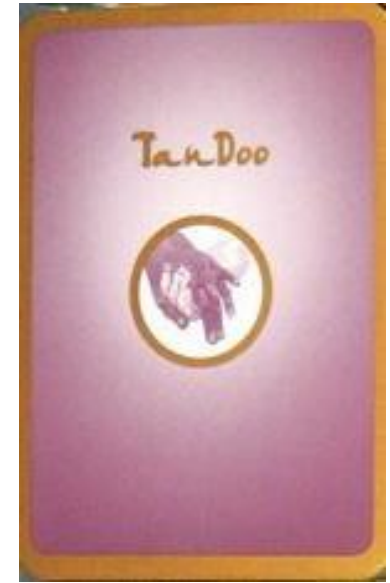
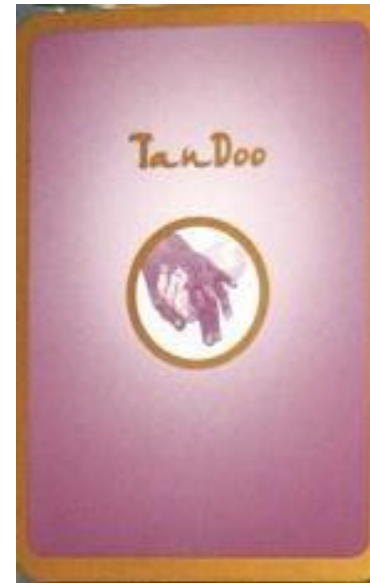
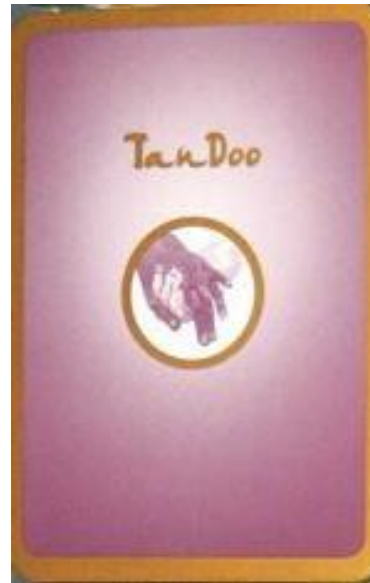
**А (Achievable).
Достижимо.**

**Что мне
поможет
поверить, что
цель будет
достигнута?**



**А (Achievable).
Достижимо.**

**Выберите 3
карты:
Мои ресурсы
для
достижения
цели**



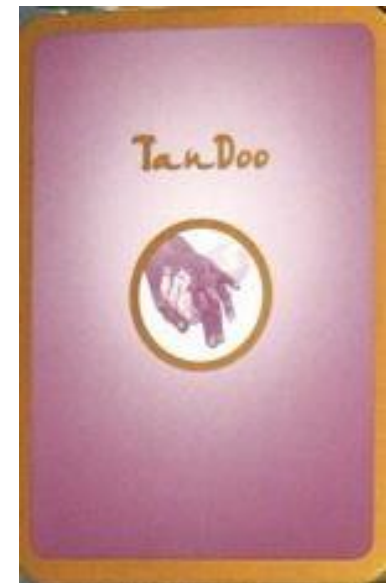
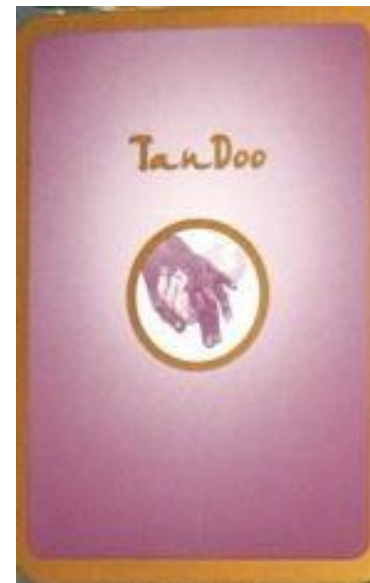
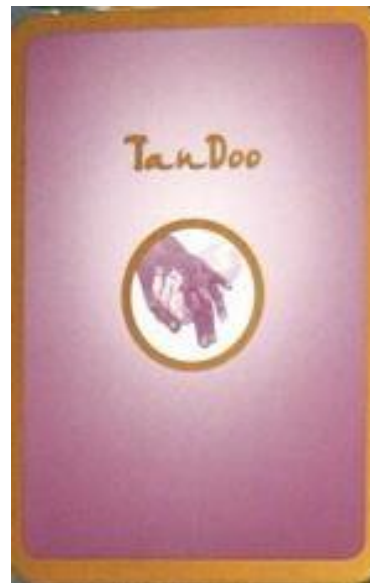
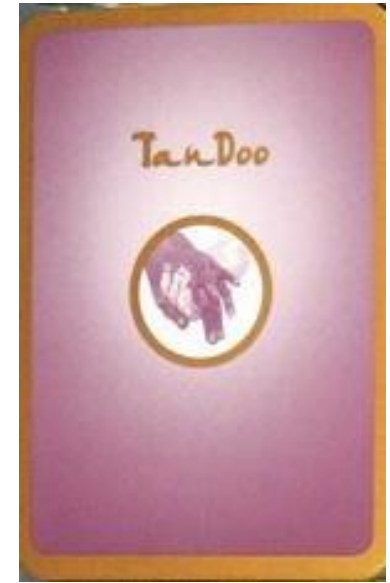
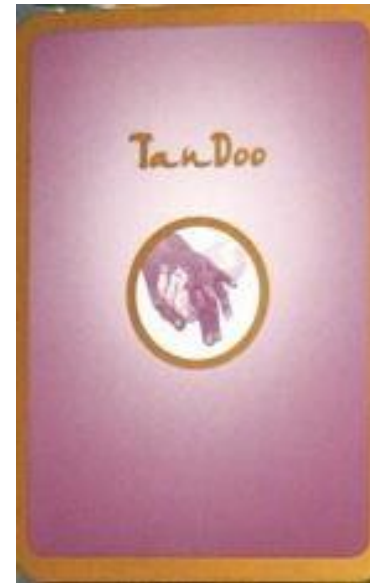
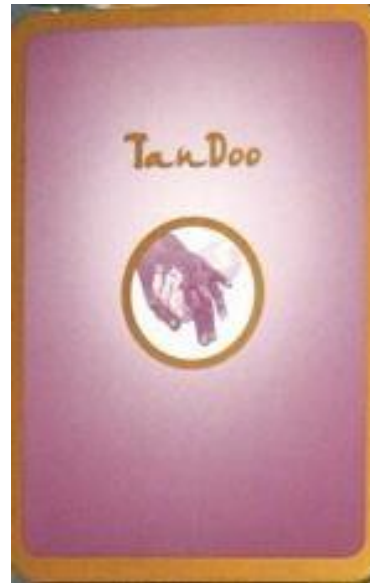
**А (Achievable).
Достижимо.**

**Мои ресурсы
для
достижения
цели**



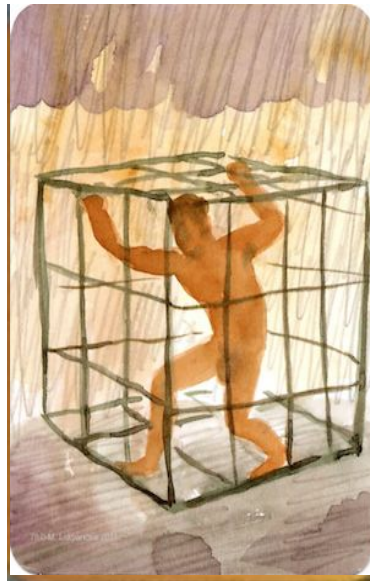
**А (Achievable).
Достижимо.**

**Выберите 2
карты: Кто или
что мне может
помочь достичь
цели?**



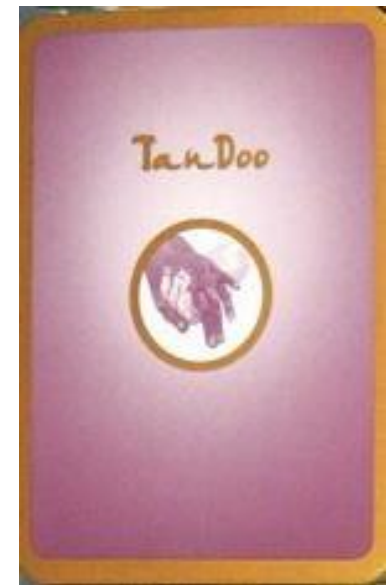
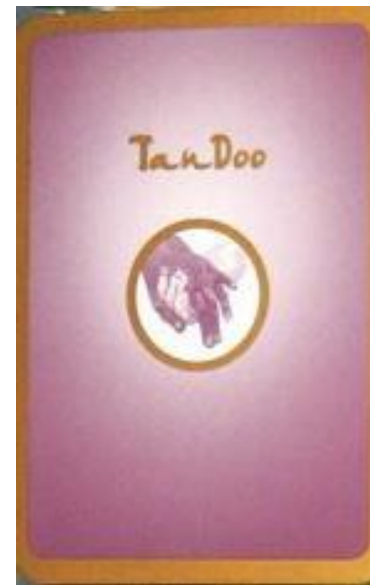
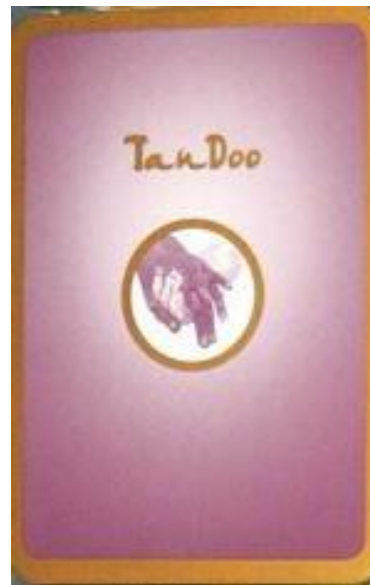
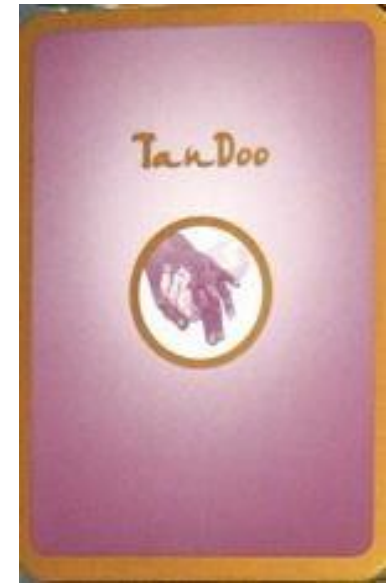
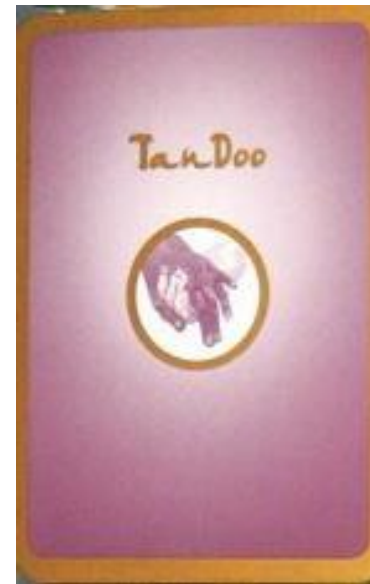
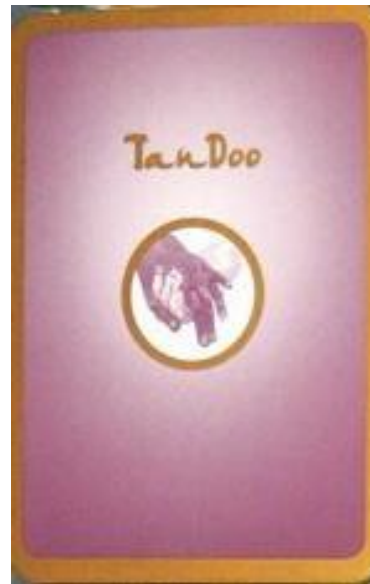
**А (Achievable).
Достижимо.**

**Кто или что мне
может помочь
достичь цели?**



**А (Achievable).
Достижимо.**

**Выберите 2
карты: Кто или
что мне может
помешать
достичь цели?**



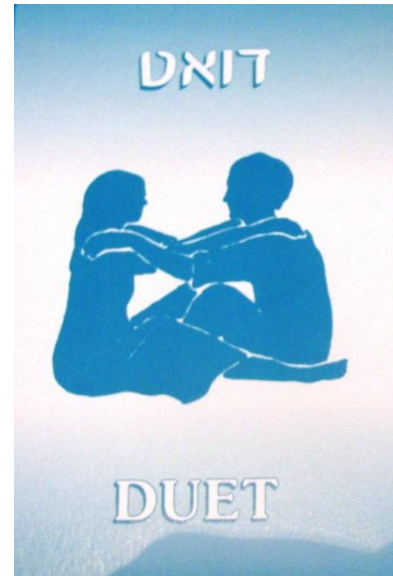
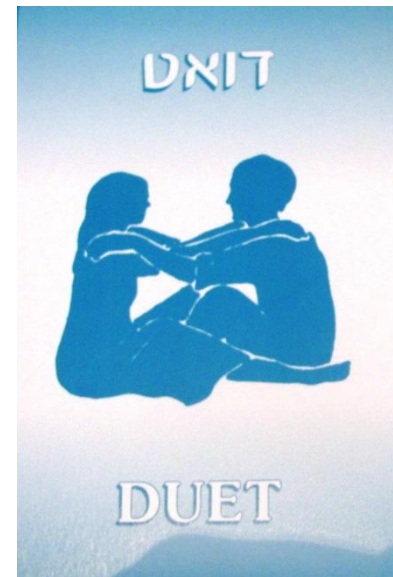
А (Achievable).
Достижимо.

Кто или что мне
может мешать
достичь цели?



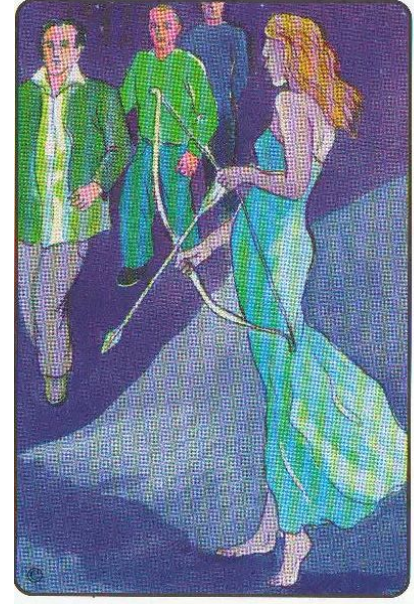
R (Relevant).
Согласовано

Выберите 1
карту: Как моя
цель сочетается
с другими моими
целями?



R (Relevant).
Согласовано

Как моя цель
сочетается с
другими моими
целями?



МАСТЕРСКАЯ
ДУШИ

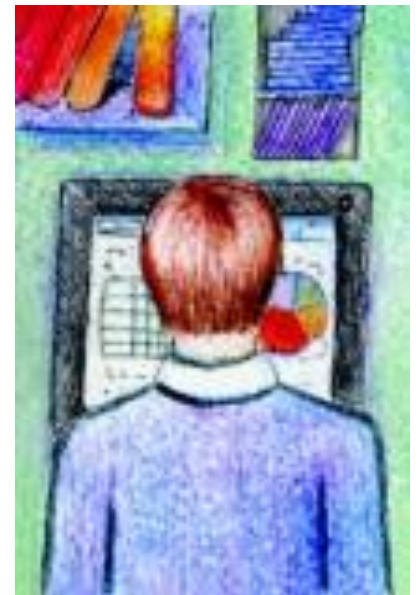
T (Time). Время.

**Выберите 1
карту:
Когда мне
нужно, чтобы
цель была
достигнута?**



Т (Time). Время.

Когда мне нужно,
чтобы цель была
достигнута?



Цели. Система SMART

1. КОНКРЕТНАЯ	→	что	когда	сколько
2. ИЗМЕРИМАЯ	→	процент	сумма	килограмм
3. ДОСТИЖИМАЯ	→	ближе на шаг	зависеть только от Вас	экологичная
4. ВАЖНАЯ	→	конечный результат (для чего это надо)	осязаемая (что увижу, услышу, почувствую)	ценная
5. ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	→	начало	конец	интервал действия

График
этапов реализации мечты:
Напишите два-три
действия,
которые вы совершите
в течение 48 часов.

