


Один шаг к успеху



ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

Цель:

Для того, чтобы справляться с ежедневными проблемами, нам необходима своего рода «мечта жизни».

В этом упражнении на визуализацию мы разработаем свой личный образ будущего, в котором осуществляются наши мечты.



Материалы:

- Бумага и карандаш



Инструкция:

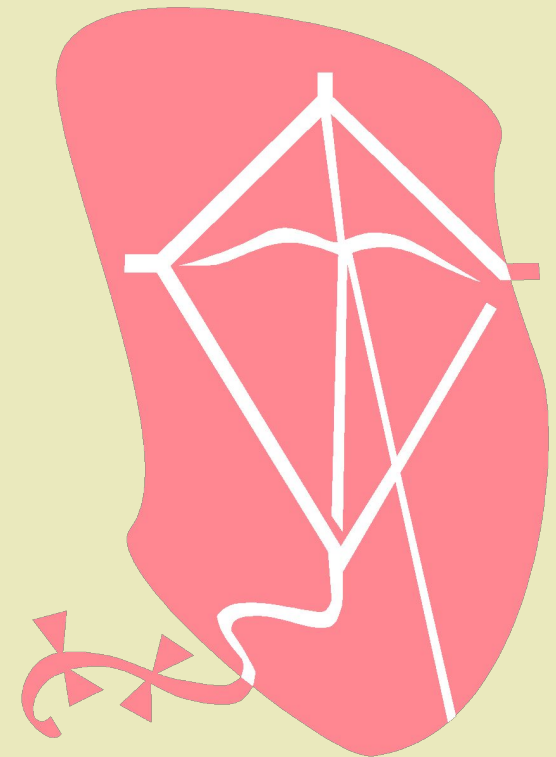
- Вы когда-нибудь задумываетесь о том, что вы будете делать в этом году... через пять лет... через десять лет?



-
- С кем вы говорите о том, чего хотели бы достичь и что пережить в своей жизни?



-
- Я хотела бы, чтобы вы сейчас задействовали свою фантазию и представили, какой прекрасной станет ваша жизнь?



-
- Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха.



-
- Представь себе, что ты ночью лежишь в своей постели и видишь прекрасный сон. Ты видишь самого себя через пять лет...



-
- Обрати внимание, как ты выглядишь через пять лет... где ты живешь... что ты делаешь...



-
- Представь себе, что ты очень доволен своей жизнью. Ты еще продолжаешь ходить в школу или ты уже работаешь? За что именно ты отвечаешь? Что ты умеешь делать из того, чего не умеешь еще сейчас, когда ты еще ребенок и ходишь в школу?

-
- В течение некоторого времени подумай и постарайся понять, что тебе потребовалось сделать, чтобы достичь такого результата. Какие шаги ты для этого предпринял?

-
- Теперь вернись обратно, в настоящее, и хорошо запомни все, что ты увидел и что узнал о самом себе. Потянись немного, напряги и расслабь все свои мышцы и открой глаза...

-
- Теперь возьми лист бумаги и опиши, что ты будешь делать через пять лет. Запиши, где ты будешь жить и где работать. Во что будешь играть. Напиши, кто будет важен для тебя в твоей жизни. Опиши, как ты достиг всего этого.

Анализ упражнения:

- -Доволен ли ты увиденным образом своего будущего?



-
- -Что тебе там понравилось больше всего?



-
- Есть ли там что-то, что тебе не понравилось?



-
- -Если ты совсем не доволен, то что бы ты хотел изменить в своем образе будущего? Какие шаги тебе нужно для этого предпринять?



-
- Спасибо за внимание.
 - Успеха и удачи.
 - До свидания.

