


# 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:

---

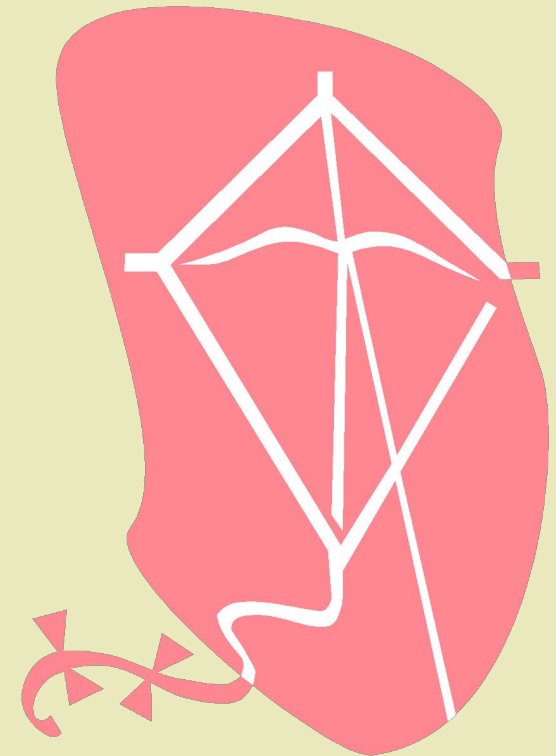
- Вы когда-нибудь задумываетесь о том, что вы будете делать в этом году... через пять лет... через десять лет?



- 
- 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.

