

Принятие проблемы. Шаг 2.

Изменить фокус.

- Обозначьте для себя ситуацию – проблему.
- Запишите её.
- Найдите в ней пять плюсов.

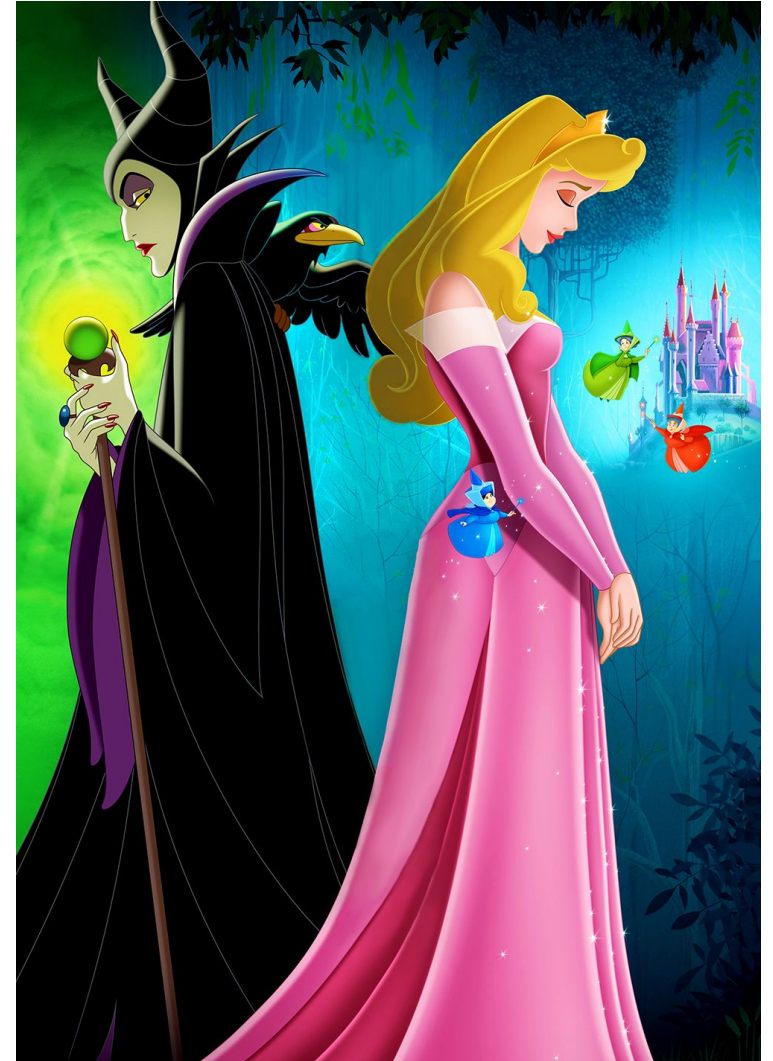


Шаг 3. Престать беспокоиться и найти мир внутри себя.

- Этап 1. Определение своего сказочного героя.
- У нас у всех есть свой любимый с детства сказочный герой. Вспомните, именно о нем вы могли слушать сказку и ещё и ещё раз. Или читать и перечитывать. Вспомнили. А теперь ответьте на несколько вопросов:
- Как вы думаете, похожи ли вы на него?
- Что у вас общего?
- Можете ли вы сказать, что ваш любимый сказочный герой - это вы?
- Сказочный герой на вас сегодняшнего похож?
- Нет? Тогда на кого же вы похожи? Давайте подумаем.
- Иногда бывает, что получается определить «своего» сказочного героя сразу, а иногда нет. Если не получается, давайте сделаем так: запишите (назовите) не менее десяти своих качеств. Проанализируйте их, а потом попробуйте понять, какому сказочному герою они подходят. Если не помните сказочных героев — загляните в Интренет.
- Если и так сложно — спросите у близких и знакомых, на кого по их мнению сказочного героя Вы похожи.



- Этап 2.
- Итак герой определён.
- Кто он, Винни-Пух или Мальчик-с-пальчик. Кот Леопольд или Спанч Боб. Маленький Мук или Иван-дурак. Золушка или Рапунцель. Мальвина или Пеппи Длинный чулок. Снежная королева или Баба Яга.
- Если ваш Герой не совпадает по полу, ничего страшного. Мне приходилось видеть юношей, которые были Золушками, и девушек - Котов Леопольдов.
- Давайте попробуем определить нравится ли вам ваш сказочный герой? Подумайте, нравится ли его сказка? Его привычки и манеры? Его приключения и друзья?
- Если непонятно, нравится или нет, то представьте, что вы надеваете костюм сказочного героя. Ходите в нём. Делайте дела. Общайтесь с близкими друзьями. А главное-принимаете решение. Если нравится, то следующий этап - смена сказочного героя - пропускаете.



- Этап 3. Смена сказочного героя (образа).
- Давайте выберем своего нового сказочного героя.
- Как это сделать? Подберите качества и особенности, которые у вас есть и те, о которых вы мечтаете или планируете. Опираясь на них, сделайте свой подбор сказочного героя.
- *Например вы были Мальвина, но очень устали от этой роли. Вам стало не комфортно в ней. Кого выбрать: Бабу-ягу или Василису Премудрую. А может вы Золушка, а Принца нет потому что Фея-крестная не приходит. Тогда может стать Елены Прекрасной, и пусть из-за вас падёт Троя.*
- *А может вы Маленький мук, и нет сил уже больше бегать. Устали. Возможно пора стать Алладином, удачливым и успешным. Или вы Винни-пух, обаятельной и привлекательной, но такой инфантильный. Есть Царь Гвидон. как вам?*
- Определи своего сказочного героя? Давайте примерим это платье на себя. Расскажите сами себе, напишите на листочке бумаги:
- Как вы одеты?
- Что вы любите?
- Каковы ваши привычки?
- Осанка, речь походка?
- Каков род занятий?
- Каково ваше окружение, друзья?
- Наденьте, почувствуйте. Походить в нём не менее недели, привыкните и поймите: комфортно вам или нет?
- Если всё сложилось-переходим на сказочный сценарий жизни.
- Если не понравился образ — стоит поменять снова на старый или подобрать новый.

- Этап 4. Сказочный сценарий жизни.
- Теперь предлагаю написать сказочный сценарий вашей жизни. Для начала составьте список ваших близких и друзей. Лучше всего записать их на лист бумаги. После - подберите каждому сказочного героя. Конечно, это будут герои разных сказок. И уже поэтому ваша сказка будет уникальна: у каждого героя есть своя сказочная история и сказочный характер. Попробуйте осмыслить ваши взаимоотношения, исходя из тех образов, что получились.
- Чтобы помочь вам выстроить систему взаимоотношений, найти их сильные и слабые стороны, резервы и возможности, позже вы соскочите свою сказку-историю.
- Чтобы понять, как строятся ваши взаимоотношения, надо сочинить сказку (историю, фантазию), где вы — главный герой. Конечно, положительный. Должны быть приключения. Героев — чем больше, тем лучше. Назначьте кого-то Антигероем (злодеем), кого-то — помощником. Кого-то - спасителем. Волшебником кого-то определите. Или введите его просто. И придумайте какой-то путь с приключениями.