Урванцева Анна

"ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕЛИ"

ПОШАГОВАЯ СИСТЕМА ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ



Проведи 100 увлекательных дней,
путешествуя к своей цели.

КУРС «ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕЛИ»

У вас в руках увлекательное путешествие к себе. Через 100 дней вы будете другим человеком. Давайте для начала познакомимся.

Я, Анна Урванцева, интегративный семейный и детский психолог, Член Международной профессиональной Ассоциации психологов. За годы терапии разработала собственную методику быстрого достижения целей! Вы сами можете сделать свою жизнь более качественной! Моя задача научить вас делать это самостоятельно!

Более 20 лет моя жизнь переходила от одной большой цели к другой. Все это параллельно было связанно с постоянными переездами по России, а потом и за границу, построением счастливых отношений и воспитанием сыновей. Когда я проанализировала свои цели и их реализацию, то увидела, что именно тогда, когда я очень хотела и шла к своей цели, несмотря ни на что, то всегда все получалось. Но иногда что то шло не так, как хотелось. И сегодня я знаю почему! Изучив все, что есть на сегодняшний день на тему постановки и достижения целей, изучив все эффективные методы психологии и нейрофизиологии, я создала собственную программу по достижению целей.

И теперь я готова делиться знаниями и опытом с вами. Готова давать знания о том, как выстраивать путь к желаемому результату, как можно достичь всего, что вы хотите, как увеличить уровень дохода, как превратиться в счастливого человека и вкусить образ жизни, который будет нравится вам. Именно к этому мы идём на курсе «Путешествие к цели».

Программа разработана для обучения на основе эффективной интеграции психологии и коучинга, а также на действующих нейрофизиологических техниках.

ДЛЯ КОГО ЭТОТ КУРС

- У вас нет целей и вы не знаете, что хотите.
- Откладываете на завтра важные дела.
- Часто впадаете в депрессию или регулярно чувствуете упадок сил и нет энергии, чтобы действовать.
- Активно начинаете новые дела, но быстро теряете интерес или, сталкиваясь с препятствиями, отступаете от идеи.
- Бросаете начатое на половине пути.
- Ставите цели, но не достигаете их.
- У вас много дел и невыполненных задач, но вы занимаетесь пролистыванием соцсетей, просмотром сериалов...
- Давно хотите изменить свою жизнь, НО...
- Вы все знаете, но почему то не действуете.
- Замечаете что другие люди эффективнее вас и сравниваете себя с ними, от этого опускаются руки.
- Вы все знаете, и даже делаете первый шаг, но цепенеете.

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ

1. Правильно формулировать цели и правильно планировать путь к цели.
2. Подготовите себя и пространство вокруг к новому этапу в жизни, где вы каждый день осознанно двигаетесь к своей цели.
3. Научитесь отслеживать свои стратегии, паттерны поведения и менять их, опираться на свои сильные стороны, отбрасывая слабые.
4. Повысите самоценность и уверенность в себе. Научитесь заявлять о себе и своих талантах. Расширите финансовое сознание.
5. Изучите современные инструменты для достижения целей. Найдете то, что мешает двигаться к цели именно вам.
6. Освоите навыки позитивного мышления. Сформируете новые привычки и позитивные установки.
7. Найдете свои страхи и убеждения, мешающие достичь успеха и избавитесь от них.
8. Сформируете привычку ежедневно идти к своей цели.
9. Научитесь менять, сохранять и поддерживать свое позитивное ресурсное состояние, которое и позволяет достигать цели.

БАЗОВАЯ ОСНОВА КУРСА.

Давайте немного поговорим об основах, на которых построен этот курс. Наш ретикулярный (рептильный) мозг - это одна из самых древнейших структур нашего мозга и он отвечает за наши инстинкты и, в частности за все рефлексы, которые необходимы нам для выживания. Кроме того, он отвечает за стремление к удовлетворению основных потребностей: еде, самосохранению, защите, размножению и остальным. В нашем современном мире много стресса. Стресс быстро и резко включает инстинктивную часть мозга. В любой критической ситуации мы сначала действуем, а только потом думаем. Стресс – это и есть та кнопка включения наших рефлексов и инстинктов, которые дают нам возможность выжить. Здесь важно помнить, что у нашего организма есть только три автоматические реакции: «бей», «беги» или «замри». Когда в стрессе человек реагирует здоровыми реакциями, его организм остается целым и здоровым.

Но, к сожалению, в нашем социальном мире, с самого детства нас не учат «экологично» проживать наши чувства и эмоции. Все направлено на их подавление. Мы удобны обществу, когда мы послушны. А послушным ребенок становится в родительской семье. Вспомните малышей, когда они чего то хотят и ползут или бегут к своей цели, родители их останавливают и запрещают. А когда этот малыш начинает драться или кусаться, проявляя природные защитные реакции, вместо того, чтобы научить ребенка проживать эту агрессию «экологично», родители запрещают ему злиться на них, а порой и наказывают за это.

Итак, к взрослому возрасту, мы выходим с блокированием здоровых реакций, «бей» и «беги», а как следствие, с подавленной агрессией и остановленным движением к цели. В бессознательном у нас «записано», что достигать цели может быть опасно, там я «получу наказание». Плюсуем к этому «багажу» еще сформированное негативное мышление, так как все наше детство, нам сообщали о том, где мы ошиблись (наша любимая школьная система оценок) и на то, что мы «не сделали». А так же, сравнение нас с кем то другим («смотри, вот Маша как учится, а ты....) и критика, вместо поддержки в трудные моменты («упал, так под ноги нужно смотреть!»).

На нашем курсе на протяжении 100 дней мы будем работать с восстановлением здоровых реакций и с проживанием чувств. Восстанавливать здоровую реакцию мы будем при помощи ежедневной ходьбы (бега) к цели. Да-да, я знаю, что для многих, как и для меня, в том числе, бег-это нелюбимое занятие. И когда я еще разрабатывала этот курс, и, естественно, экспериментировала сначала над собой, я начала ходить. Но! В те дни, когда у вас много злости, обид, и других негативных чувств, то, пожалуйста, присоедините бег. Хотя бы немного. Бег дает человеку психологическую разгрузку. Во время бега выходят негативные эмоции, такие как злость и гнев, обида, грусть. И, наоборот, на их место вместе с выбросом гормонов приходят радость и спокойствие. Во время лёгкого бега есть время привести мысли в

порядок, побыть наедине с собой, расставить приоритеты, принять решения. Так, в процессе бега, активно вырабатываются эндорфин и дофамин (гормоны радости), повышается их уровень содержания в крови, причем эффект сохраняется не только во время пробежки, но и некоторое время после, тем самым улучшается настроение, человек становится счастливым. Пробежки помогают нам эффективно и безопасно «прокачивать» работу мозга и нервной системы, улучшить способность концентрировать внимание на нужном и очищать голову от «лишних» мыслей. Пробежки — естественный механизм защиты от стресса и профилактики депрессии.

В «спокойные дни» мы заменим бег, быстрой «ходьбой к цели». А так же будем делать много арт - терапевтических техник, упражнений из телесно-ориентированной психологии, использовать музыкотерапию, психологию целеполагания, ассоциативную психологию, психологию денег, коучинг и вопросы для изучения и глубокого понимания себя.

Возможно, у вас возник вопрос почему именно 100 дней? На сегодняшний день, ученые доказали, что 21 дня не достаточно для формирования новых привычек. Они обнаружили, что некоторые привычки формируются ощутимо дольше, чем другие. Например, вхождение в ритм тренировок занимает в среднем около шести месяцев. «Обычно требуются месяцы, чтобы выработать привычку ходить в спортзал, и недели, чтобы выработать привычку мыть руки». Формирование новой привычки зависит от человека, а также от самого поведения, от того, сколько времени и усилий оно требует, и от сигнала, который его запускает. В среднем 80-100 дней достаточно для формирования новых навыков и привычек.

Наше мышление, сознание – это мощная энергия, оказывающая прямое влияние на материальный мир. Это объясняет, почему наши мысли о плохом, наши страхи могут и в самом деле сделать нашу жизнь невыносимой, а позитивный настрой помогает вам решать поистине глобальные проблемы.

Как вы думаете, что мешает нам прийти к счастью? Ответ будет - наша личность. Личность - это то, что сформировалось у нас в головном мозге в качестве нейронных связей. Все концепции, убеждения и понятия в нашей жизни не наши лично. Все что мы видим и слышим в нашем детстве, все формирует нашу нейронную сеть, и даже если нам это не нравится, это «записано» у нас в нейронных цепях. Любая наша точка зрения просто чья то, мы ее где то услышали и мы ее присвоили себе.

У нашего мозга основная задача выживание (выживание тех концепций, которые для него являются главными). Как только мозг получает новую информацию, то он включает режим защиты и тогда информация не усваивается и не воспринимается. Именно поэтому, как только мы начинаем менять свою жизнь, то в 90 процентах случаев мы бросаем это уже через неделю.

Поэтому, как только почувствуете, что скучно стало выполнять ежедневные задания, нет времени делать их, или еще найдется какая либо причина, - знайте, что это ваш мозг блокирует ваше изменение. Но важно помнить, что если бы без изменений внутри вас вы бы могли достичь той цели, которую вы себе

поставили, то вы бы уже давно достигли ее. Все гораздо глубже. Чтоб достичь чего то глобального, нужно сначала изменить себя, свое поведение, свои привычки, свои действия, чем мы и занимаемся ежедневно. И только изменив себя, мы «другие» можем дойти к этой цели.

Ваша основная задача — это делать ежедневно упражнения. Только это даст результат. Ну и, конечно же, в реальной жизни начнут происходить изменения. Не бойтесь ничего. Иногда, чтоб прийти к нашей цели, нам нужно отказаться от «старого привычного мира». Если вы встали на этот путь, то это точно приведет вас к вашей лучшей жизни.

Приведу один из последних ярких «цепочек» событий из моей жизни, которые привели меня к цели. Одна из моих целей сейчас перед вами, это моя книга. Понимание того, что я хочу написать книгу пришло около года назад. Написать я ее смогла, только уехав одна в Индию на 3 недели, что в обычных условиях моей реальности по «доброй воле» было невозможно, так как я очень люблю активные путешествия, и сидеть в индийской деревне так долго, не входило в мои планы. И планы, конечно же были совсем другие на эту поездку. Но, все происходит таким образом, что я длительно живу одна и «вдохновение» пришло. Никто не отвлекал и эта книга «родилась». Теперь пойдем дальше. Для того, чтобы принять решение поехать вообще куда то на 3 недели (обычно мне хватало дней 10), я должна была очень сильно устать и «перегореть». Что почти было невозможно, живя в России, где есть друзья и родные. Но, я принимаю спонтанное решение переехать жить за границу. И вот там я остаюсь один на один с множеством задач и решений и 2 детьми. Друзей нет. Поделиться не с кем. Напряжение росло. Работала я дома, дети учатся дома, и как следствие, я устала так, что приняла решение поехать минимум на месяц для «перезагрузки». К чему все это. К тому, что вы должны быть готовы, что очень часто между пунктом А - где вы сейчас, и пунктом Б — ваша цель, есть промежуточные пункты, и часть они бывают про «разрушение» старого образа жизни и мышления. Поэтому главная ваша задача, это идти к своей цели, то есть четко сформировать намерение. А путь к этой цели бывает разный. Но, несмотря на путь, не теряйте ориентир своей цели.

Я, в свою очередь, готова оказать вам поддержку в качестве телеграмм канала, куда вы можете вступить, купив эту книгу. Там можно задавать вопросы, касаемо заданий, присылать результаты упражнений и обмениваться опытом с другими участниками и получать мою обратную связь по заданиям.

Ну, что готовы? Тогда в путь! Помните, что к цели приходит только тот, кто ИДЕТ! Желаю вам терпения и удачи!

1 ДЕНЬ

1 задание «Цель»

Начнем этот день с постановки цели. Многие люди ставят себе цели, но не достигают, или не корректно достигают. А все потому, что при постановке цели есть определенные правила. Давайте их рассмотрим поподробнее:

1. Цель должна быть сформулирована позитивно.

Это значит, что нужно придерживаться того, чего вы хотите достичь, а не того, чего вы не хотите или от чего убегаете. Например, я хочу бросить курить – неправильно сформулированная цель. Нужно - я хочу вести здоровый образ жизни. Или я хочу не бояться… - неправильно сформулированная цель. Надо – я хочу стать смелее. То есть, в постановке цели следует знать чего вы ХОТИТЕ (взамен в случае избавления от чего-либо вас не устраивающего). А также следует избегать частицы «НЕ».

2. Цель должна быть привязана к вашим чувствам.

Это значит, что вам следует понимать, что если мы не пропишем чувства, то вы можете достигнуть своей цели, но чувствовать себя при этом плохо. Например, ваша цель может начинаться таким образом: «Я чувствую себя счастливо, радостно, у меня много энергии, хорошее здоровье.....»

3. Нужно знать контекст достижения цели.

Это значит, что нужно знать где, когда, с кем и примерно к какому сроку вы хотите достичь своей цели. Обычно люди ставят перед собой цель, но откладывают начать к ней двигаться на «понедельник» или «на после Нового года», которые никогда не наступают. Здесь важно расписать для себя конкретику – где, когда, с кем и время, с которого вы точно планируете начать к ней двигаться.

4. Цель должна быть экологична.

Это значит, что вам следует знать последствия достижения вашей цели для всей вашей семьи, если она есть. Ваша цель не должна звучать, как например, я хочу, чтобы мой ребенок.... Только то, что касается вас.

Итак, соблюдая эти простые правила при постановке целей, вы сможете не только тщательно продумать план действий по достижению поставленной цели, но и обязательно достигнете её, потому что наш мозг способен быстро находить нужные решения и мотивировать нас, когда ему задаются конкретные задачи.

Давайте подведем итог, цель ОБЯЗАТЕЛЬНО должна быть записана на листе бумаги, время настоящее, цель должна быть экологичной (не затрагивать других людей), иметь срок и затрагивать чувства.

Приведу несколько примеров из разных сфер:
1. Я чувствую себя счастливой, радостной, здоровой, купив 2 — комнатную квартиру в городе Москва, стоимостью 16 000 000 руб. в течении года и живу там всей семьей. (сфера покупок, приобретений, имущества).
2. Я счастливая, веселая, любящая и любимая в отношениях с наиболее подходящим мне мужчиной, у нас семья и мы уважаем друг друга. (сфера отношений, семьи).
3. Я счастлива, наполненная энергией и здоровьем, занимаюсь любимым делом, приносящим мне ежемесячный доход от 300 000 руб. (финансовая сфера).

Чем более конкретнее вы пропишите свою цель, тем точнее мозг запишет эту информацию и начнет менять вашу реальность.

2 задание «Рисунок цели»

На другой стороне листа рисуем свою цель. Сразу успокою вас, в арт-терапии не важны ваши художественные способности. Нам важно проживать чувства в момент рисования. Арт-терапия — это форма психотерапии, в которой использование художественных материалов и творческого процесса помогает людям выражать свои эмоции, решать психологические и эмоциональные проблемы. Эта методика включает в себя различные виды искусства, такие как рисование, лепка, музыка, танец, театр и другие. Мы в нашем курсе будем активно использовать рисование, музыку и немного танец. Итак, рисуем картину своей цели, рисуем так, как вы это чувствуете. Позвольте себе прожить это на бумаге, проникнитесь тем чувством, что вы уже достигли этой цели.

3 задание «Прогулка (бег) к цели»

Ежедневно будем выполнять это упражнение, как базовое. Это будет прогулка к цели, но вы должны идти довольно быстрым и уверенным шагом, обязательно наушники с классической музыкой. В те дни, когда вы будете чувствовать себя раздраженным, включайте музыку группы Рамштайн. Это будет помогать вам прожить эти чувства. Ваша задача идти 20-30 минут (можно бежать, но не останавливаться главное). Представляем, как вы уже достигли своей цели. Рассматриваем подробно: Какие вы там? Что делаете? Во что одеты? Обстановка вокруг? Что там чувствуете? Как только фокус внимания смещается, меняем усилием, снова думаем о цели!!! Если чувствуете негативные чувства в этот момент, останавливайте себя, выходите в тишину внутри и потом просто проговаривайте цель. Нельзя раскручивать негативные чувства и мысли при фокусе на цель. Это важно! В те дни, когда не получается визуализировать свою цель (так бывает, не переживайте), просто проговаривайте свою цель и идите к ней. Вы будите длительно ходить к своей цели и должны понимать, что состояния могут быть разные, от апатии до эйфории.
Чего мы добиваемся этим упражнением? Во-первых, мы используем визуализацию. Визуализация – это мысленное представление, проигрывание,

видение себя в ситуации, которая еще не произошла. Человек воображает себя делающим или имеющим то, к чему стремится, и получающим желаемое. Ученые доказали, что наш мозг одинаково реагирует на то, что происходит в реальности и на то, что мы просто воображаем. Во-вторых, новые устойчивые и стабильные нейронный связи в головном мозге формируются от 80 дней ежедневного повторения того, чему вы хотите научится. Вспомните, как мы все учили таблицу умножения, и помним ее до сих пор.

Так же стоит отметить ,что весь наш путь 100 дней условно можно разбить на 3 этапа. Сначала вы почувствуете прилив эмоций и чувств, когда начнете ходить к своей цели. Второй этап наступает примерно через 2 недели, энергии становится меньше, мозг начинает включать саботаж. Чаще всего на этом этапе большинство людей отказываются от своих целей и так и живут мечтами, ничего не достигая. Саботаж — это внутреннее сопротивление человека важным делам и запланированным идеям, которые необходимо осуществить. Важно понимать, что наш мозг так устроен, что ему комфортно в тех условиях, которые у вас уже есть, он ничего менять не хочет, и как следствие, будет всячески вас «сбивать» мыслями и уговорами «все бросить» и «это все ерунда». Ваша задача осознавать, что это все «игры вашего разума». Самосаботаж - это механизм противодействия переменам, который не дает человеку выходить из зоны комфорта. А зона комфорта — это привычная человеку ситуация, в рамках которой, он не испытывает новых переживаний. Это не значит, что в зоне комфорта все хорошо. Нет, просто привычно. Часто это прокрастинация и лень. И, наконец, 3 этап, самый сложный, так как это ежедневные рутинные действия и очень хочется все это забросить. Так как результата человек еще не видит, а процесс длиться долго. Но помните о том, что на протяжении 100 дней мы закладываем «фундамент», мы учим ваш мозг и вашу психику достигать своих целей. И после 100 дней у вас выработается привычка думать и действовать определенным образом, легче достигая своих целей. Я обычно говорю про третий этап: «Нужно просто ползти дальше!». Все преграды только в нашей голове и мы их будем убирать!

2 ДЕНЬ

1 задание «Прогулка (бег) к цели»

Идем к своей цели 20-30 минут под классическую музыку (или Рамштайн).

2 задание «Я хочу...»

Берём лист бумаги. Сверху пишем свою цель, к которой идём. А ниже пишем: «Я хочу этого по следующим причинам....». Пишем все мысли, которые приходят в голову. Как идеи закончились, переворачиваем лист и пишем: «Я верю, что получу это потому что...». Так же пишем все мысли, о которых вы думаете, задавая себе этот вопрос.

Упражнение помогает настроить себя на то, что вы действительно достойны этой цели.

3 задание «Мои чувства»

«Мне сложно разобраться в своих чувствах» — фраза, с которой сталкивался каждый из нас в своей жизни. А ведь это очень важно, уметь разбираться в своих чувствах. В наши эмоции и чувства вмешивается наше сознание — наши мысли, установки, наше мышление. На эмоции влияют наши мысли. И наоборот. Очень часто люди говорят: «Я ДУМАЮ, что я чувствую сейчас ...», тем самым определяют свои чувства головой. А это значит, что это мысли, а не чувства. Наша задача за все время нашего курса научится распознавать наши чувства. Это упражнение будет так же ежедневное. Заведите себе тетрадь, куда будете записывать свои чувства.

Что делать, когда вы определили и записали свое чувство? Если оно положительное, то просто продолжаем в нем находиться. Если оно отрицательное и негативное, то наша задача его быстрее прожить. Учеными доказано, что любое чувство человек способен проживать за 3-7 минут! А значит, дальше мы сами выбираем «страдать». Конечно бессознательно. Но, мы здесь с вами и собрались для того, чтобы каждый день узнавать свою бессознательную часть и осознавать ее. Когда наш мозг узнает информацию, то он уже может научиться с ней работать, а значит мы можем научиться «управлять» своими эмоциями и чувствами. И да, не подавлять их, как мы все хорошо это умеем, а, именно, распознавать и проживать! Когда вы обнаружили у себя негативное чувство, проговорите вслух следующую фразу:

«Я побуду в этом чувстве (название чувства) в течении 5 минут, а потом я буду чувствовать спокойствие (легкость, радость, уверенность)».

Выберите себе положительное чувство, которое вы хотите начать чувствовать. У нашего мозга есть особенность акцентировать внимание на завершающей фразе. Таким образом, он «запоминает» вашу фразу, как задачу «начать чувствовать положительное чувство».

Но есть одно правило! Если, при определении своего состояния, вы признались себе, вы чувствуете раздражение или агрессию, то их необходимо прожить. Мы с самого детства привыкли либо подавлять агрессию и терпеть, либо выплескивать ее «не экологично», ссорясь с людьми. Задача взрослого человека научиться проживать свою агрессию «экологичным способом». Ниже приведу несколько способов.

Способы экологичного проживания агрессии: Делать всегда, как только чувствуете, что злитесь или раздражаетесь.
1. Берете подушку и через голову, подняв руки вверх, бейте ей по дивану или кровати, и обязательно при этом проговаривайте слова раздражения, или можно даже покричать, представляя того, на кого вы злитесь.
2. Можно толкать стену, когда злишься, если нет ничего под рукой. Подойдите к стене, упритесь в нее руками, как будто кто то держит ее, а вам нужно открыть и сильно толкайте, обязательно выговаривая свою злость и обиду.
3. Если чувствуете, что злитесь очень сильно и ни подушка, ни толкание стены не помогают, то едем в лес и там берём палку, бъем и кричим. Очень часто наш «голос в голове» не позволяет нам полностью прожить агрессию. А вдруг соседи услышат? А что обо мне подумают? Это и есть закрытие и подавление агрессии. Когда вы окажетесь в лесу, там нет никого и вы сможете свободно покричать так сильно, как вам захочется. Попробуйте данную практику хотя бы раз.
4. Берём лист бумаги и пишем всю свою злость на бумагу под музыку Рамштайн до пустоты в голове. Этот метод можно применить, например, на работе, где вы не можете прожить агрессию другими способами.
5. Иногда помогает просто покричать. Возьмите подушку, уткнитесь в нее лицом и покричите от души.
6. Можно включить музыку и потанцевать интенсивно, просто двигаясь так, как хочется вашему телу. Отпустите себя сейчас, не контролируйте движения, просто следуйте за телом. Потанцуйте минут 10-15 до состояния легкой усталости.
7. Можно выйти на улицу и немного побегать, представляя как вы все высказываете обидчику. Здесь так же можно использовать музыку группы Рамштайн.

Давайте сейчас попробуем это сделать, даже если с первого раза не получится, не переживайте. Представьте, сколько лет вы жили и умели только терпеть и подавлять, ну иногда еще неэкологично проживать (ругаться с людьми, ссориться, устраивать истерики). Выберите один из способов сейчас, вспомните ситуацию или человека, где вы испытываете злость и раздражение и попробуйте прожить эти чувства.

Ниже приведена таблица чувств, которой вы можете пользоваться, в тот момент, когда не можете понять, что вы сейчас чувствуете. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох, положите руку на область сердца и попробуйте почувствовать, что там сейчас у вас в грудной клетке, какое чувство?

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
Бешенство	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ярость	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Ненависть	Испуг	Скорбь	Ликование	Сочувствие
Истерия	Оцепенение	Лень	Приподнятость	Блаженство
Злость	Подозрение	Жалость	Оживление	Доверие
Раздражение	Тревога	Отрешённость	Умиротворение	Безопасность
Презрение	Ошарашенность	Отчаяние	Увлечение	Благодарность
Негодование	Беспокойство	Беспомощность	Интерес	Спокойствие
Обида	Боязнь	Душевная боль	Забота	Симпатия
Ревность	Унижение	Безнадёжность	Ожидание	Идентичность
Уязвлённость	Замешательство	Отчуждённость	Возбуждение	Гордость
Досада	Растерянность	Разочарование	Предвкушение	Восхищение
Зависть	Вина, стыд	Потрясение	Надежда	Уважение
Неприязнь	Сомнение	Сожаление	Любопытство	Самоценность
Возмущение	Застенчивость	Скука	Освобождение	Влюблённость
Отвращение	Опасение	Безысходность	Принятие	Любовь к себе
	Смущение	Печаль	Нетерпение	Очарованность
	Сломленность	Загнанность	Вера	Смирение
	Подвох		Изумление	Искренность
	Надменность			Дружелюбие
				Доброта
				Взаимовыручка

4 задание «Мои цели»

Возьмите лист бумаги и ручку и запишите:

1. Представьте, что вам осталось жить 10 лет и напишите, что вы хотите успеть за это время — создать семью, родить детей, поехать в путешествие... Цели должны быть конкретными.
2. Теперь посмотрите на этот список и ответьте себе на вопрос. «Что бы я сделал, если бы мне оставалось жить 5 лет?» Скорее всего, что то из списка придется вычеркнуть. Сделайте это.
3. А что, если вам остается жить 1 год? Что вы будете делать сейчас из этого списка? Может быть это всего несколько пунктов из первоначального списка? А может что то совсем другое?

Это упражнение помогает четче определить свои цели и сроки их выполнения ,а так же напомнить нам о наших ценностях в жизни.

3 ДЕНЬ

1 задание «Прогулка (бег) к цели»

Идем к своей цели 20-30 минут под классическую музыку (или Рамштайн).

2 задание «Мои чувства»

Определяем и записываем в тетрадь свои чувства (таблица чувств).

3 задание «Медитация»

Медитирование – это своеобразная тренировка мозга, направленная на то, чтобы обучить его переключать восприятие.

Наш мозг обладает нейропластичностью— это свойство человеческого мозга, которое заключается в возможности изменяться под действием опыта, а также восстанавливать утраченные связи после повреждения или в качестве ответа на внешние воздействия. Участки мозга могут уплотнятся, в них появится больше серого вещества - точно, как мышцы наращиваются от тренировок в спортзале. Кроме того, участки мозга могут обрастать большим числом связей, чтобы быстрее обмениваться информацией. Например, у взрослых, которые по 25 минут в день играют в игры на запоминание, увеличивается объем связей между зонами мозга, ответственными за внимание и память. Такой же процесс происходит в нашем мозге, когда мы медитируем. Хотя в окружающей среде не происходит никаких изменений, практика медитации воздействует на мозг человека, вызывая органические изменения в его структуре. Медитация способна «перепрошить» мозг, оказывая благотворное влияние не только на сам мозг, но и на все тело человека.

Медитирование способствует тренировке такой когнитивной функции мозга, как улучшение концентрации внимания и позволяет избавляться от рассеянности. Каждый раз, тренируя этот навык, вам будет легче применять его. Производительность организма повышается уже после 3-6 недель регулярных занятий.

Во время ходьбы к цели мы начали делать динамическую медитацию. Мы представляем, что мы достигли нашей цели.

А так же сегодня мы сделаем упражнение в форме медитации. Сегодня у вас медитация «Шар». Сядьте удобно, чтоб вам никто не мешал и включите запись.

Файл можно получить по ссылке:
https://disk.yandex.ru/d/e7jVmMEjYuEbmg

4 задание «Безопасное место»

Использование безопасного места, созданного вашим воображением, очень полезно для формирования психологической безопасности. Психологическая безопасность формируется у нас в детстве, но, к сожалению, почти никогда нам

не безопасно в нашей родительской семье. Психологическая безопасность - это состояние, в котором человек чувствует себя защищенным и в безопасности на уровне своих эмоций, мыслей и поведения. Все мы можем испытывать стресс, тревогу и страх в определенных ситуациях, но, если мы имеем высокий уровень психологической безопасности, мы лучше справляемся с ними и быстрее восстанавливаемся после них.

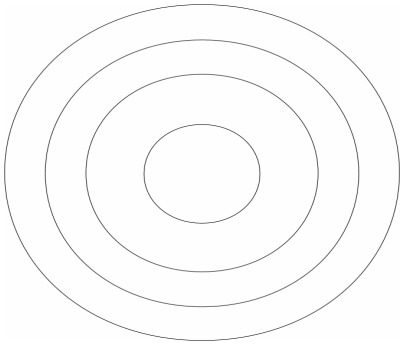
Итак, основные правила при формировании своего безопасного места:

1. Подумайте о безопасном месте, где вы можете побыть в одиночестве. В идеале, место не должно быть связано с друзьями или родственниками. Лучше всего выбирать место на природе, где вы чувствуете себя расслабленным и в безопасности. Кратко опишите это место. (Например, парк. Я иду по лесной тропинке между деревьями).
2. Взгляните вперед и обратите внимание на детали, которые замечаете. Опишите увиденное. Посмотрите направо и налево. Что вы видите. Опишите увиденное. (Например, справа от себя я вижу куст и еще больше деревьев. Слева от себя я вижу тропинку, ведущую к полю»).
3. Прислушайтесь к звукам. Что вы слышите? (Например, я слышу шелест листьев.)
4. Что вы чувствуете, когда слушаете эти звуки? (Например, спокойствие и расслабленность).
5. Сделайте вдох. Какие чувства вы испытываете во время вдоха? Какой запах ощущаете в этом безопасном месте? (Например, я чувствую свежий воздух).
6. Возьмите лист и карандаши и нарисуйте все то, что вы представили.

Посмотрите на ваш рисунок. Самое важное, чтоб представляя себя в этом месте, вы чувствовали спокойствие и умиротворение. И вам хотелось бы приходить туда каждый день. Можете повесить этот рисунок на видное место и визуализировать каждый день, что вы находитесь там.

5 задание «Круг значимости»

Нарисуйте рисунок как на образце ниже, 5 кругов. И начиная с самого центра, впишите в него по степени значимости самых важных людей в своей жизни. Таким образом, у вас должно получиться пять кругов значимости. Пожалуйста, будьте максимально честны перед собой.



Анализ рисунка.

Круг 1 (центральный) - в нем только вы. Вы - потому, что вся эта жизнь - ваша, вы - самый главный актер в пьесе своей жизни. Вы — самое главное, что есть в вашей жизни. Если вы вписали в центральный круг кого то другого вместе с собой, это говорит о том, что у вас нет личных границ и это нанесет вам вред – эмоциональный, физический, психологический или духовный – и повредит вашим отношениям с другими людьми, поскольку именно тот, кто находится в этом круге, несет всю ответственность за свою жизнь. В противном случае, вашей жизнью управляет кто-то, но не вы. Если в этом круге находится еще кто-то кроме вас, это означает, что, скорее всего вы находитесь в слиянии с этим кем-то. Это может привести к созданию созависимых отношений. Так же велика вероятность того, что вы не будете управлять своей собственной жизнью. Если вы совсем себя не написали в этих 5 кругах, то дело совсем плохо. Где тогда вы в вашей жизни? Вы живете ради кого угодно, кроме себя. Подумайте об этом!

Круг 2 — для вашей второй половины, мужа, жены. Поэтому родители и дети, попадающие в этот круг, могут говорить о проблемах. Например, о том, что ваши родители или дети «стоят на партнерском месте для вас» и тогда могут быть проблемы с созданием семьи или гармоничными отношениями в семье. Очень часто по этой бессознательной причине возникает непонимание, скандалы, ссоры, хаос, измены, ревность в семье. Если супруга или партнера нет - это место должно быть пустым и не занятым. Единственное исключение — это дети до 3 лет. Они могут быть в этом круге, а потом должны переместиться в 3 круг. Но в большинстве случаев, особенно для женщины, дети становятся ближе, чем муж. Тогда снова возникают проблемы в семье.

Круг 3 – здесь должны быть ваши дети, если они у вас уже есть. Если вы в третий круг поставили своих родителей, то бессознательно они для вас могут быть детьми. И вы возможно принимаете решения за них, даете им советы. Но это неправильная «конструкция» отношений. Родители всегда старше своих детей. Мы можем делиться информацией, любить их, приезжать в гости, но не решать все за них.

Круг 4 — здесь могут быть ваши братья, сестры и другие родственники. Если в этом круге ваш муж или жена, это говорит об вашей эмоциональной отдаленности друг от друга.

Круг 5 — это круг для друзей, коллег, единомышленников.

Сделайте выводы и займитесь переустройством жизни. Для начала перерисуйте свой круг «правильно».

4 ДЕНЬ

1 задание «Прогулка (бег) к цели»

Идем к своей цели 20-30 минут под классическую музыку (или Рамштайн).

2 задание «Мои чувства»

Определяем и записываем в тетрадь свои чувства (таблица чувств).

3 задание «Арт терапия»

Нарисуем своё чувство сегодня на бумагу. Рисуем то чувство, с которым будете на момент рисования. Дайте название своему рисунку. Если вы нарисовали негативное чувство, то потом разорвите этот рисунок, избавляясь от этого чувства.

4 задание «Вопрос дня»

У человека есть сознание и бессознательное. Сознание — это все то, что мы можем понять и осознать. Но очень часто происходит так, что мы понимаем, осознаем, а действуем по-другому. Или не понимаем почему так действуем или говорим. Здесь включается работа нашего бессознательного. Бессознательное - это не осознаваемые действия и психические явления (например: привычки, навыки, некоторые установки, реакции, воспоминания, образы), осуществляющиеся автоматически и не доступные для распознавания.

Начнём задавать ежедневные вопросы себе. Это нужно для еще большего изучения себя и, как следствие, понимания и осознания своих истинных чувств, мыслей, действий. Отвечаем быстро, первое, что приходит на ум. Ответы пишем в тетрадь. Анализ своих «быстрых» ответов помогает лучше узнать и понять свою бессознательную часть

Вопрос на сегодня: На чем я сегодня сосредоточен?

5 задание «Техника пяти почему»

Техника «5 почему» была разработана японским инженером **Сакуичи Тоёда**, основателем компании Toyota Industries Corporation. Эта техника была одной из ключевых стратегий, которую он использовал для анализа проблем и улучшения процессов в своих производствах.

С течением времени техника «5 почему» получила широкое признание и стала применяться не только в области производства, но и в других сферах жизни, включая психологию, управление, личное развитие и принятие решений. Ее ценность заключается в том, что она позволяет обнаружить скрытые факторы, лежащие в основе проблемы, и тем самым обеспечивает более глубокое понимание и эффективное решение проблемы.

Основная задача техники — поиск первопричины возникновения проблемы или вопроса с помощью повторения одного вопроса «почему?». Каждый последующий вопрос задаётся к ответам на предыдущий. Число «5» подобрано эмпирическим путём и считается достаточным для нахождения решения типичных проблем.

1. Почему вам нужна ваша цель?
2. Почему … (к вопросу 1) ?
3. Почему … (к вопросу 2) ?
4. Почему … (к вопросу 3) ?
5. Почему … (к вопросу 4) ?

Приведу пример.

Проблема: Я постоянно чувствую усталость и не могу сосредоточиться на работе.

1. Почему я чувствую усталость и не могу сосредоточиться на работе?

Ответ: Потому что я не получаю достаточно сна.

2. Почему я не получаю достаточно сна?

Ответ: Потому что я работаю допоздна и трачу много времени на социальные мероприятия.

3. Почему я работаю допоздна и трачу много времени на социальные мероприятия?

Ответ: Потому что я чувствую, что должен быть всегда доступен и успешен в своей работе, а также поддерживать социальные связи

4. Почему я чувствую, что должен быть всегда доступен и успешен в своей работе, а также поддерживать социальные связи?

Ответ: Потому что я боюсь быть неполноценным и не удовлетворить ожидания окружающих.

5. Почему я боюсь быть неполноценным и не удовлетворить ожидания окружающих?

Ответ: Потому что я стремлюсь к признанию и любви, и боюсь, что не достоин их.

В данном примере можно видеть, что проблема с усталостью и невозможностью сосредоточиться на работе имеет корни в страхе быть неполноценным и не удовлетворить ожидания окружающих. Путем использования серии вопросов «почему» мы дошли до основной причины проблемы и теперь можем приступить к ее решению.

5 ДЕНЬ

1 задание «Прогулка (бег) к цели»

Идем к своей цели 20-30 минут под классическую музыку (или Рамштайн).

2 задание «Мои чувства»

Определяем и записываем в тетрадь свои чувства (таблица чувств).

3 задание «Тренировка позитивного намерения»

В течение дня учитесь обращать внимание на положительные моменты, начиная от приятного свежего ветерка и заканчивая отсутствием пробок на дорогах. Учитесь замечать и ценить то, что вас окружает. Наша задача замечать в текущем дне в несколько раз больше позитивных, чем негативных вещей. Это упражнение еще называют «психологической диетой». В течении дня пишем список того, что вам понравилось за день. Каждые час-два. Взяли блокнот или в телефон и написали, что хорошего произошло за это время. Кратко. Например, прогулка к цели, вкусный кофе, разговор с коллегой, и так далее. Намеренно собирая эту информацию, мы в своём головном мозге и в своём подсознании создаём некий творческий ресурс, для того чтобы потихоньку научить и перестроить свой мозг видеть только позитивное. И, большую часть времени, больше и больше с каждым днём, учимся видеть в своей жизни плюсы и положительные моменты, и меньше времени уделять продумыванию тех вещей, что нам не нравятся, что пошло не так. Это как тренировка, только для мозга. Это навык, который нужно натренировать. В конце дня смотрим сколько пунктов у вас получилось. Минимальное количество за день — 10 пунктов. Это упражнение так же будем делать ежедневно.

4 задание «Вопрос дня»

В какие периоды дня я наиболее продуктивен?

5 задание «Незавершенные дела»

Вам понадобится лист бумаги и ручка. Выпишите все свои незавершенные дела. Просто выгрузите из головы, все то, что вы давно планировали сделать. Поставьте дату в делах, которые вам важно завершить. Важно! Выберите реальную дату на выполнения этих дел для вас. Неактуальные просто вычеркните и разрешите себе больше никогда к этому не возвращаться. Когда закончите писать, не торопитесь вставать, останьтесь и погрузитесь в состояние, почувствуйте свое тело. Вы почувствуете телом изменения состояния, состояние освобождения, состояние легкости, спокойствия. Если будет возникать тревога, сопротивление или другие чувства, можете сказать себе: «Я принимаю это чувство и даю ему место в своем теле, и в течении 5 минут я буду чувствовать спокойствие и уверенность».

6 ДЕНЬ

1 задание «Прогулка (бег) к цели»

Идем к своей цели 20-30 минут под классическую музыку (или Рамштайн).

2 задание «Мои чувства»

Определяем и записываем в тетрадь свои чувства (таблица чувств).

3 задание «Тренировка позитивного намерения»

В течении дня пишем список того, что вам понравилось за день. Минимальное количество за день — 10 пунктов.

4 задание «Вопрос дня»

Есть ли у меня список дел и задач на день?

5 задание «Медитация Океан»

Сегодня прослушаем медитацию, которая поможет прожить чувства и состояния. Займите удобное положение и включайте файл.

Файл можно получить по ссылке:
https://disk.yandex.ru/i/lJ-g5nRFKKM6LQ

6 задание «Арт терапия»

Возьмите лист бумаги и карандаш, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох, закройте глаза и начинайте рисовать. Рисуйте произвольно, не стараясь создать какой-то осмысленный образ. Разрешите вашей руке свободно двигать карандашом по бумаге, оставляя на ней разнообразные штрихи, каракули, переплетения линий и зигзаги.
Затем откройте глаза и внимательно рассмотрите получившийся рисунок. Что вы на нем видите? Какие образы возникают в хаосе линий? Дорисуйте детали, чтобы завершить увиденную картинку, сделайте четче контуры, закрасьте какие-то места цветными карандашами. Пусть из хаоса линий родится ваше настроение, ваше будущее, ваши надежды и ваше вдохновение.
Произвольное рисование помогает избавиться от ненужных мыслей и переживаний и отражает наши внутренние психические процессы.

7 задание «Как найти свое призвание»

1. Запишите на бумаге не менее 30 пунктов того, чем вам нравиться заниматься

по жизни. Пишите как можно больше. Эти занятия должны доставлять вам энергию и вдохновение. Можете не ограничиваться 30 пунктами.
2. Теперь зачеркните те занятия, которыми бы вы не хотели заниматься профессионально и которые вы делаете время от времени и лишь по настроению. У вас должно остаться около 10–15 пунктов.
3. Зачеркните ещё несколько пунктов, которыми бы вы не хотели заниматься всю жизнь.
4. Запишите 10 ваших сильных качеств, умений, навыков. В чём вы лучше других? Что вы знаете лучше других? Какими своими качествами, способностями и знаниями вы гордитесь?
5. Теперь ещё раз перечитайте список ваших любимых занятий и сильных сторон и запишите, в каких видах деятельности, по вашему мнению, их можно использовать. Запишите не менее 5 вариантов применения ваших достоинств в конкретной работе.
6. Теперь представьте, что у вас очень и очень много денег. Вы посетили всё страны мира, у вас есть всё, что вы пожелаете, вы испробовали все возможные развлечения. Чем вы займётесь теперь? Не для денег, а для души? Запишите не менее 5 вариантов.
7. Что мешает вам заниматься этим уже сегодня или, по крайней мере, начать двигаться к достижению этих целей?
8. Совпадает ли записанная вами здесь деятельность с выбранным ранее вами вариантом вашей работы? Если нет, то почему?
9. Хотите ли вы развиваться в том направлении, где вы сейчас работаете? Если нет, то почему вы тратите своё время на это?

7 ДЕНЬ

1 задание «Прогулка (бег) к цели»

Идем к своей цели 20-30 минут под классическую музыку (или Рамштайн).

2 задание «Мои чувства»

Определяем и записываем в тетрадь свои чувства (таблица чувств).

3 задание «Тренировка позитивного намерения»

В течении дня пишем список того, что вам понравилось за день. Минимальное количество за день — 10 пунктов.

4 задание «Вопрос дня»

Сколько в моих сегодняшних планах «хочу» и сколько «надо»?

5 задание «Карта внутреннего мира»

Сегодня мы с вами отправимся в путешествие. Итак, без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Но, скажите, вы видели в продаже «Карту внутренней страны»? Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятельно.

1. Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь подумайте о контуре, который определяет границы страны. Контур образует как бы силуэт страны. Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие рисуют символ сердца, третьи обводят свою ладонь, четвертые изображают фантастический контур... Разум здесь не поможет, только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны. Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны.

2. Каков ее ландшафт? Чтобы это увидеть, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное — не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрашивать карту. Вероятно, там появятся горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, пустыни, болота...

3. Итак, карта внутренней страны готова. Это прекрасно. Но скажите, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Возможно, чего-то не хватает? Для того чтобы «прочитать карту», нужны условные обозначения! Обычно условные обозначения помещаются внизу страницы. Или, если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить их на обороте листа. Пожалуйста, сделайте надпись «Условные обозначения». Теперь нам предстоит составить список использованных вами условных обозначений. Для этого каждый цвет, который вы использовали при раскрашивании карты, внесите в условные обозначения в виде небольшого цветного прямоугольника.
Если вы использовали красный цвет, в списке обозначений появится красный прямоугольник; если при раскрашивании карты вы использовали зеленый цвет, появится зеленый прямоугольник, и так далее. Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы.
Если вы использовали специальные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, их также необходимо представить в списке условных обозначений. Теперь необходимо дать свое название каждому цветному прямоугольнику, каждому значку. Поскольку это карта внутренней страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами: мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны раздумий, леса желаний, пещеры страхов, моря любви, реки мудрости, болота непонимания, пики достижений и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник, — решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным...
Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно если знать

направление.

4. Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают карту и прокладывают маршрут своего путешествия. В первую очередь они намечают цель. Иначе зачем отправляться в путь? Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия. То есть место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели». Теперь рассмотрите границы страны и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем «флажок входа». Итак, у вас есть два флажка: «флажок цели», обозначающий место, являющееся целью вашего пути, и «флажок входа», обозначающий место, с которого начнется ваш путь. Теперь нужно проложить маршрут до цели. Посмотрите, где находится «флажок цели» и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от «флажка входа» до «флажка цели»? Пожалуйста, обозначьте свой маршрут пунктиром или небольшими стрелочками.

5. Путешествие всегда предполагает возвращение домой. Проложив маршрут к цели своего пути, опытный путешественник рассматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете выйти из страны. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с «флажком входа», иногда — нет. Проложите маршрут от «флажка цели» до «флажка выхода».

6. Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране. Но, говорят, если подробно рассмотришь маршрут своего путешествия, то как будто бы совершишь его. Представьте себе, что вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бумаги и написали: «Это путешествие научило меня...» Пожалуйста, закончите фразу.

7. А теперь взгляните на весь свой маршрут и отметьте каким-либо значком ту точку, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас.

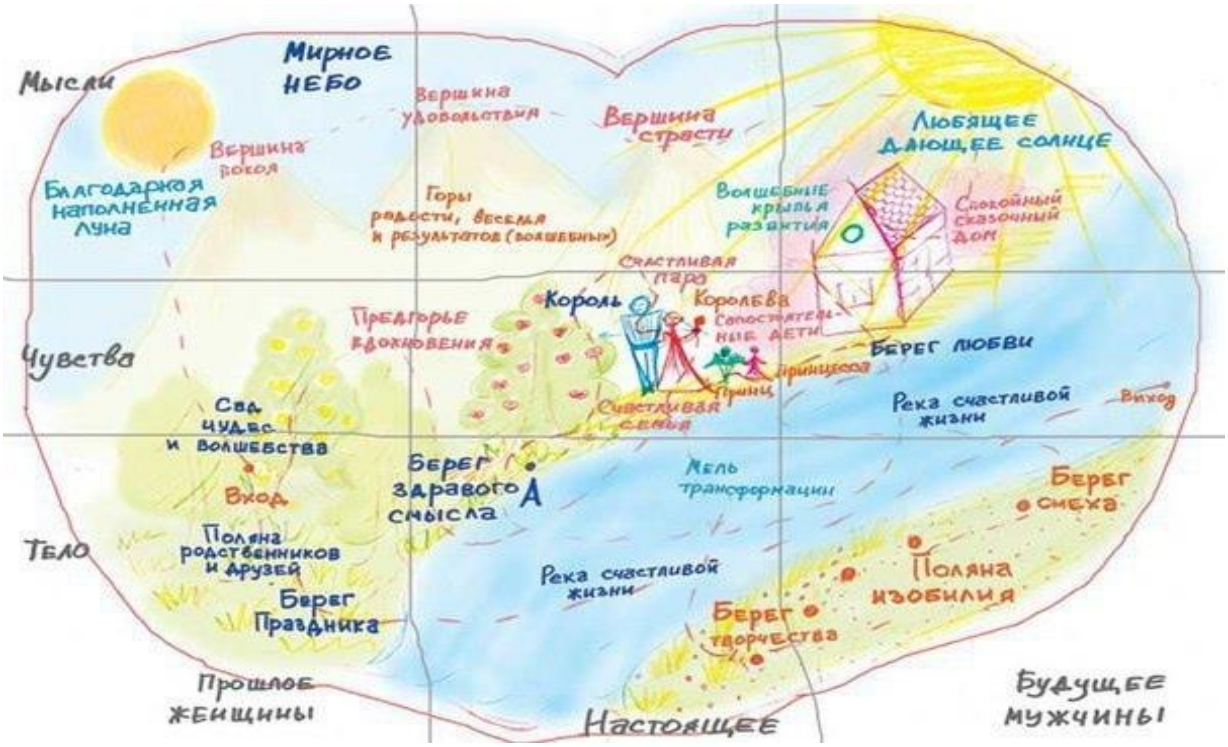
Анализ рисунка:

1. Энергия рисунка - это особое ощущение от рисунка; чувства, которые вызывает карта. Какие чувства вызывает у вас ваш рисунок? Если собственный рисунок вызвал у вас тяжелое ощущение, значит, на данный момент вы устали, слишком много работали, и у вас накопилось немало внутренних противоречий. И наоборот, рисунок может отображать энергию радости (преобладание желтых, оранжевых тонов), спокойствия (синий, голубой, фиолетовый), гармонии (зеленый, светлые тона). Само рисование поможет снять излишнюю напряжённость и тревогу и сбалансировать своё состояние.

2. Характер маршрута. Теперь область наших исследований — маршрут от «флажка входа» до «флажка цели». Линия маршрута и его характер расскажут о том, каким образом и по какому сценарию человек склонен добиваться желаемого, идти к своей цели. Вопросы для анализа пути к цели:
- Через какие территории пролегает маршрут к цели? Например, маршрут к цели пролегает сначала через Горы препятствий, потом через Долину разочарований, затем через Пустыню поиска, к Озеру надежды на Вершину успеха. Это означает, что в начале пути автор склонен рисовать себе препятствия, ограничения (Горы препятствий). Это приводит его к разочарованию, он может потерять веру в свои силы (Долина разочарований). Но потом он берет себя в руки и начинает искать выход из создавшегося положения (Пустыня поиска). Благодаря этому у него появляется надежда и энергия для достижения цели (Озеро надежды). И при условии, что он будет верить в победу, он достигнет цели (Вершина успеха). Анализ маршрута позволит понять, склонен ли автор неосознанно придумывать препятствия на пути к достижению цели? Чаще всего человек сам себе изобретает ограничения и ловушки. Как говорил известный сатирик: «Мы сами себе придумываем трудности, а потом мужественно их преодолеваем».
- Маршрут проложен по прямой или петляет по всей стране?
Это наблюдение позволит определить стратегию движения к цели. Есть люди, которые идут прямо, не сворачивая, не отвлекаясь. Если путь петляет по стране, это означает, что автор карты человек творческий, увлекающийся, любознательный. Ему хочется везде побывать, все посмотреть. Это прекрасно. Но иногда это отвлекает от цели и замедляет приближение к ней.
- Есть ли на маршруте территории, где происходит «хождение по кругу»?
Территория, на которой приходится ходить по кругу, либо является камнем преткновения, нерешенной проблемой, либо значимым для человека ресурсным состоянием.

3. Урок путешествия. Здесь центром внимания становится продолжение фразы: «Это путешествие научило меня, прежде всего...» Высказывание, которым автор продолжил эту фразу, расскажет о том, над чем в данный момент «работает» его внутренний мир, над чем он размышляет, какие вопросы неосознанно решает, в каком направлении развивается. Фактически, продолжая заданную фразу, автор находит смысл текущего жизненного момента, урока.

4. Точка актуального состояния. Это самое последнее задание «Карты внутренней страны». Точка актуального состояния покажет, на какой территории автор находится сейчас. Если точка актуального состояния не лежит на самом маршруте, то вы на данный момент ушли с пути достижения цели. Подумайте, что вам нужно сделать, чтобы вернуться на него. Посмотрите, на каком расстоянии от флажка цели находится точка актуального состояния, на сколько близко вы находитесь на данный момент к достижению цели, какие территории вам нужно преодолеть для ее достижения.



8 ДЕНЬ

1 задание «Прогулка (бег) к цели»

Идем к своей цели 20-30 минут под классическую музыку (или Рамштайн).

2 задание «Мои чувства»

Определяем и записываем в тетрадь свои чувства (таблица чувств).

3 задание «Тренировка позитивного намерения»

В течении дня пишем список того, что вам понравилось за день. Минимальное количество за день — 10 пунктов.

4 задание «Вопрос дня»

Что я хочу сохранить из сегодняшнего дня?

5 задание «Страхи»

Напишите страхи, которые приходят вам на ум. Старайтесь глубоко не задумываться над ними и не анализировать их. Просто пишите в течение 10 минут то, что приходит вам в голову. Старайтесь не отрываться от этого процесса в течение этого времени, а просто писать машинально.

Это очень важный момент, потому что страхи, иррациональны (т.е. не поддаются логике). И живут они в бессознательной части разума. Именно поэтому нужно не задумываясь, писать. Страхи, которые вы будете записывать, могут относиться совершенно к любой сфере вашей жизни, начиная от страха «что обо мне подумают люди, если я…» и, заканчивая страхом остаться на улице без денег.

После того как вы запишите свои страхи, взгляните на них. Теперь можно их проанализировать. Люди, как правило, бояться думать о своих страхах, а не то чтобы их анализировать. Но, зачастую, если посмотреть в страх, то он, спустя какое то время, «развеется». Я предлагаю поочерёдно разобрать каждый из них.

Для этого Вам помогут следующие вопросы:

1. Насколько вероятно, что может произойти?
2. Кого из личных знакомых я знаю, с которым произошло?
3. Что самого страшного со мной случиться, если произойдёт?
4. С чего я взял, что такое может произойти?
5. Это мой собственный страх или мне кто-то когда-то об этом говорил?

Теперь разделите лист пополам и в правую колонку напишите страхи, которые не ваши. Общественные или перенятые. Слева пишите свои страхи. Помните одну простую истину, наш страх может быть нашим, только если в нашей жизни мы проживали нечто подобное. Ну, например, страх собак, если вас кусали собаки. Если же у вас есть страх, но такого не было в вашей жизни, то это перенятый или общественный страх. Итак, у вас получилось 2 колонки. Оставьте этот листок, со страхами мы будем работать еще несколько дней.

9 ДЕНЬ

1 задание «Прогулка (бег) к цели»

Идем к своей цели 20-30 минут под классическую музыку (или Рамштайн).

2 задание «Мои чувства»

Определяем и записываем в тетрадь свои чувства (таблица чувств).

3 задание «Тренировка позитивного намерения»

В течении дня пишем список того, что вам понравилось за день. Минимальное количество за день — 10 пунктов.

4 задание «Вопрос дня»

Что я жду от сегодняшнего дня?

5 задание «Тренировка стабильного состояния»

Для тренировки позитивного и стабильного состояния подключаем ещё наше зрительное восприятие. В течении дня фотографируем красивые места, предметы, людей. Это может быть всё, что угодно. Намеренно собирая эту информацию, мы приучаем наш мозг искать только самое прекрасное для нас и создавать вокруг. В конце дня у вас должно быть минимум 8-10 фото.

6 задание «Страхи»

Возьмите лист с вашими страхами, который писали вчера. Посмотрите на колонку с перенятыми и общественными страхами. Попробуйте определить у кого вы их могли перенять. Ну, например, если когда вы были ребенком «наблюдали», что кто то из ваших близких долго болел и умер, у вас может быть страх смертельной болезни или смерти. Но в вашей жизни этого опыта не было, значит вы переняли этот страх. У ребенка очень активна эмпатичные нейроны (еще их называют зеркальными), и, видя как страдает его близкий человек, он проникается и «как будто берет копию этого чувства». И дальше живет свою жизнь с этим «чужим» перенятым чувством. Или страх разбиться на самолете, например. Это будет перенятый общественный страх. В большинстве случаем мы видим катастрофы по телевизору. И глядя на «ужас», который пережили эти люди и их родственники, мы «проникаемся» этим чувством, перенимая этот страх. Но лично в вашей жизни такого опыта не было. Итак у вас должен получиться список тех, у кого вы переняли эти страхи.

Ножницами отрежьте колонку с перенятыми и общественными страхами. Возьмите эту колонку, закройте глаза и представьте тех людей, у кого вы их переняли. Если не знаете точно или если это общественные страхи, то представьте просто толпу людей. И затем, отдайте им эти страхи со словами (проговорите эти слова вслух): «Когда то бессознательно я взял эти страхи у вас, но они мне больше не нужны, они мне не принадлежат и сегодня я отдаю их вам назад». Порвите эту часть листа с перенятыми и общественными страхами.

Теперь у вас осталась колонка с вашими страхами. Выберите страх, который больше всего вас беспокоит, и нарисуйте его на бумаге. Затем рядом со страхом изобразите самого себя.

После того, как вы нарисуете свой страх, внимательно взгляните на рисунок. Проанализируйте его. Для этого вам помогут следующие вопросы:

1. Где вы находитесь по отношению к своему страху?
2. Какие из деталей рисунка самые страшные?

3. Что можно сделать с ними, чтобы они не были такими страшными?
4. Как я могу изменить рисунок, чтобы из страшного он превратился в обычный или даже смешной?
5. Если бы мой страх уменьшился до крохотного размера, каким бы стал я на этом рисунке? И где бы тогда по отношению ко мне находился бы этот страх?

Отвечая на вопросы, вам следует изменять детали рисунка: что-то подрисовать, что-то подправить и пр. После того, как вы измените рисунок и, осознаете, как ваш страх значительно уменьшился, изобразите его на другом рисунке. И рядом с ним себя. Обратите внимание. После того как вы изобразите свой страх на втором рисунке и рядом с ним себя самого, насколько вы больше стали по сравнению со своим страхом. А страх, напротив, стал намного меньше. И как изменилось его расположение на рисунке по отношению к изображению вас? Какие теперь чувства у вас, глядя на второй вариант рисунка, где вы гораздо больше и сильнее своего страха?
После того, как вы закончили упражнение, порвите рисунки со словами: «Я избавляюсь от страха».
По этой же схеме вы можете поработать с каждым вашим страхом.

7 задание «Хозяин желаний»

В этом упражнении вы встретитесь со своими страхами лицом к лицу. Сядьте удобно, закройте глаза и включите аудио файл.
Файл можно получить по ссылке:
Хозяин желаний.mp4
https://disk.yandex.ru/i/_Y3cOHwWJcXxEw

После того, как прослушали, можете ответить на вопросы:
1. Что нового вы обнаружили в ходе выполнения упражнения?
2. Что узнали о себе?
3. Какие страхи вы обнаружили?
4. Как они связаны с вашими желаниями?
5. Как изменилось ваше отношение к страхам?

10 ДЕНЬ

1 задание «Прогулка (бег) к цели»

Идем к своей цели 20-30 минут под классическую музыку (или Рамштайн).

2 задание «Мои чувства»

Определяем и записываем в тетрадь свои чувства (таблица чувств).

3 задание «Тренировка позитивного намерения»

В течении дня пишем список того, что вам понравилось за день. Минимальное количество за день — 10 пунктов.

4 задание «Тренировка стабильного состояния»

Фотографируем красивые моменты в течении дня (8-10 фото).

5 задание «Вопрос дня»

Что поможет прожить день в желаемом состоянии?

6 задание «Страхи»

Сегодня попробуем еще одну интересную технику работы со страхами. Эта техника весьма необычна. Необычна в том смысле, что вся работа со страхом проводится в танце. Однако она позволяет проработать страх на телесном уровне. Что является весьма эффективным способом, поскольку позволяет избавиться от «мышечной памяти» страха, запечатлённой в теле. Для её работы потребуется уединение и сосредоточение на ощущениях своего тела во время танца. Выберите страх, с которым сегодня хотите поработать.

Если бы вам потребовалось станцевать свой страх, то каким мог бы быть этот танец? Попробуйте выразить свой страх в танце. Подберите себе музыку по ощущениям. И танцуя страх, заостряйте ваше внимание на ощущениях в теле. Что вы чувствуете, когда танцуете свой страх? Что происходит с вашим дыханием? Сердцебиением? Мышцами живота, рук, ног, лица?

Танцуйте свой страх в течение минуты-двух и концентрируйте своё внимание на ощущениях в теле.
А теперь представьте себе, что вы избавились от своего страха. Как бы тогда изменился ваш танец? Станцуйте теперь танец, который выразит ваше бесстрашие перед тем страхом, который был у вас прежде.

Что изменилось теперь? Какие ощущения в теле вы испытываете теперь, когда танцуете себя смелого? Как изменилось ваше дыхание? Сердцебиение?

Ощущения в мышцах живота, рук, ног, лица? Танцуйте своё бесстрашие перед прежним страхом в течение минуты-двух, заостряя внимание на ощущениях в теле.
После того, как вы потанцуете свою смелость, то невольно заметите, как значительно уменьшился ваш прежний страх. Причём изменения произойдут практически сразу. Вы их заметите по ощущениям в теле. Конечно, потребуется еще некоторое время для того, чтобы сформировались нейронные связи в мозге, в которых хранилась ментальная информация о вашем страхе. Однако совсем скоро в один прекрасный момент Вы заметите, что от прежнего страха не осталось и следа.

Желательно поработать данной техникой с каждым страхом. Только сделайте это в разные дни, а не в один.

7 задание «Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, цифры. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки.
Когда деятельность обоих полушарий мозга синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. К слову, в кинезиологии есть такой любопытный прием, не только полезный, но и увлекательный. Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия правой рукой (левши — левой).
А что, если поэкспериментировать, пробуя чистить зубы, причесываться, брать в руки те или иные предметы и так далее, другой рукой? Исследования показывают, что выполнение обычного действия «неудобной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга.

11 ДЕНЬ

1 задание «Прогулка (бег) к цели»

Идем к своей цели 20-30 минут под классическую музыку (или Рамштайн).

2 задание «Мои чувства»

Определяем и записываем в тетрадь свои чувства (таблица чувств).

3 задание «Тренировка позитивного намерения»

В течении дня пишем список того, что вам понравилось за день. Минимальное

количество за день — 10 пунктов.

4 задание «Тренировка стабильного состояния»

Фотографируем красивые моменты в течении дня (8-10 фото).

5 задание «Вопрос дня»

Какая из намеченных задач главная? Почему?

6 задание «Копилка ресурсов»

Берём лист бумаги и пишем список того, что доставляет радость. В течении нескольких дней можете дополнять его. Например, сходить в кино, купить платье, сходить на массаж, время с семьей... Этим списком нужно пользоваться в тот момент, когда вы чувствуете себя плохо, выберите из этого списка что-нибудь одно и сделайте. Ваше состояние должно измениться! Мы должны учить свою психику и свой мозг переключать фокус внимания с негативных эмоций на позитивные. Только не забывайте про чувство агрессии и злости, прежде чем «переключиться» с них, «проживите их экологично». Перечень упражнений для экологичного проживания агрессии у вас уже есть.

Ниже приведен образец для заполнения, запишите кто и что наполняет вас силой и ресурсами:

Люди	Занятия	Места

7 задание «Арт терапия»

Вспомните вопрос или ситуацию, которая вызывает у вас отрицательные чувства. Может это какой то нерешенный вопрос. Выберите цвета, которые по Вашему ощущению «нейтрализуют» Ваши негативные переживания и используйте их в создании любого рисунка.

8 задание «Открытие пути»

У всех у нас в детстве были наказания. Кого то ругали и ставили в угол, кого то закрывали в комнате, кого то просто не пускали туда, куда нам очень хотелось. Например, гулять с друзьями, на дискотеку, или еще куда то, куда нам очень сильно хотелось.

Теперь представьте, что же формируется в детской психике в таких случаях.