

Вопросы:

- 1). Что нужно начать делать, для того чтобы достичь цели.
- 2). Что точно не нужно делать?
- 3). Какой маленький шаг Вы сделаете уже завтра?

Умение анализировать свои ресурсы.

Упражнение:

Вы можете опереться в трудную минуту: на свои три важных качества _____ (какие?);
На трёх людей _____ (кто это?);
На три своих навыка _____ (что лучше всего Вы умеете делать);
Три материальные ценности, которые Вы можете быстро конвертировать в деньги _____ (машина, вещи, книги, приоритет и т. д.)

Вопросы:

- 1). Что у Вас лучше всего получается?
- 2). Как Вы это можете использовать в достижении цели?
- 3). Какие ресурсы помогли достичь то, чем Вы гордитесь сегодня?

Осознание своей уникальности.

Упражнение:

Вспомните истории из своей жизни, когда что-то у Вас получалось лучше всего и в чем была уникальность этого. Спросите у 5 людей из Вашего окружения, в чем они видят Вашу уникальность. Сопоставьте все ответы и сформулируйте свою уникальность.

Вопросы:

- 1). Какая Ваша черта характера могла бы подойти под формат уникальности (Прим. Уникальность — это состояние, при котором нечто или нечто не похоже ни на кого либо ни на что другое в сравнительном контексте)
- 2). Для чего полезного нужна уникальность Вам?
- 3). На какое растение похожа Ваша уникальность?

Аффирмация:

Каждый человек рождается со своей уникальностью. Я не исключение.

Понимание целевых действий.

Упражнение:

Представьте что вы уже тот человек, который достиг цели. Посмотрите его глазами на тот путь который Вы прошли. Напишите какие конкретные действия Вас привели к цели?

Аффирмация:

Только идущий осилит дорогу.

Аффирмация:

У меня есть все ресурсы для достижения цели.

5

Умение фокусироваться на цели.

Упражнение:

Сначала поставьте большую цель, затем разбейте эту цель на маленькие, эти маленькие на ещё более мелкие.
И ежедневно фокусируйтесь на мелких задачах, так Вы научитесь фокусироваться на задачах.

Аффирмация:

Ставьте большие цели, по ним сложнее промахнуться.

Понимание своих ценностей:

Упражнение:

Напишите список из 10 своих ценностей (например любовь, свобода, красота, лёгкость, целостность, развитие, семья и др.).

Напротив каждой ценности проставьте оценку по важности и значимости для Вас, для этого оцените каждую ценность из списка по шкале от 1 до 10, где 1 — самый минимальный показатель важности, а 10 наивысший показатель.

Так Вы определите тройку самых значимых для Вас ценностей, что может помочь в ситуациях, где нужно делать выбор. Ведь когда мы выбираем, мы выбираем ценности.

Понимание своей миссии:

Упражнение:

Представьте, что у Вас 100 летний юбилей, и собрались за столом Вас поздравить люди, для которых Вы были значимым человеком в их жизни.

Прислушайтесь, что они говорят, за что они Вас благодарят, и в чём Вы были для них ценны.

Запишите ответы и сформулируйте свою миссию.

Аффирмация:

Миссия для меня, как маяк освещающий мой жизненный путь.

Умение мечтать.

Вопросы:

- 1). Представьте, что у Вас столько денег, которые не возможно сосчитать, то какую жизнь Вы бы проживали?
- 2). Представьте, что у Вас очень много свободного времени, как бы Вы его проводили, куда бы отправились в путешествие?
- 3). Представьте, что все вокруг Вас поддерживают и восхищаются Вами, то что бы Вы себе позволяли?

Аффирмация:

Я способен(а) любую мечту воплотить в жизнь!

Вопросы для прояснения ценностей:

- 1). Что мне важно?
- 2). Почему мне это важно?
- 3). Что для меня самое важное и ценное?

Аффирмация:

Я всегда выбираю сердцем, потому что точно знаю, что мне важно

Вопросы для прояснения миссии:

- 1) Какие 3–4 вещи для меня самые важные?
- 2) Когда я думаю о своей профессиональной (личной/социальной и др.) жизни, какой вид деятельности я считаю наиболее ценным?
- 3) Что я умею делать лучше всего и что наиболее ценится другими?