



Здравствуй!

Эта методика поможет тебе сориентироваться в том, как ты можешь достигнуть своей мечты.

Ведь мечтаем мы о чем-то масштабном, и иногда кажется, что это такая большая задача, что не знаешь, как к ней подступиться.

Методика поможет тебе конкретизировать твою мечту, а также сориентироваться в том, что ты можешь начать делать сейчас, чтобы приблизиться к реализации своей мечты.

ИНСТРУКЦИЯ:

- Методику важно выполнять в определенном порядке. Порядок обозначен номерами.

- Перерисуй рисунок, который представлен на 1 странице. Все, кроме номеров – номера тебе не нужны. У тебя должен получиться рисунок звезды, солнца, 5-этажного дома с крышей. В каждой из областей тебе предстоит писать, учитывай это при рисунке. Если звезда будет маленькой, можно писать рядом.

Начинайте заполнение рисунка в следующем порядке:

№1 ЗВЕЗДА «Мечта»

Здесь необходимо ввести то, о чем вы мечтаете

№2 СОЛНЦЕ «Цель»

На основе мечты, сформулируйте свою цель.

№3 КРЫША «Промежуточная цель»

Впишите здесь промежуточную цель, без которой основная цель (солнце) будет точно недостижима.

№4 Этаж пятый «Я в будущем»

Представьте, что вы достигли того, что написано в крыше. Опишите здесь все то, что вы умеете и знаете, что помогло вам эту цель достичь.

№5 Этаж первый «Я сейчас»

Напишите все, что вы умеете и знаете уже сейчас. По аналогии с тем, как писали это в этаже 5.

№6 Этаж второй «Помощники»

Здесь, по пунктам, 1., 2., 3., и т. д., напишите всех людей, которые могут оказать вам помощь.

№7 Этаж третий «Помощь»

Также, как в этаже 2, по пунктам, напишите, чем именно каждый из этих людей может вам помочь.

№8 Этаж четвертый «Первый шаг»

Посмотрите, что вы написали в этаже 1, прибавьте все, что написано в этаже 3. Сравните это с этажом 5. Будет точно, чего-то не хватать. Напишите, что вы можете начать делать сейчас.

№9 Дата

Поставьте дату, когда вы начнете это делать?

Надеемся, что методика помогла вам лучше понять, что вы можете сделать сейчас, чтобы быть ближе к своей мечте. А значит ваша мечта, стала для вас чуть-чуть ближе! Не останавливайтесь.

Вопросы по методике и свою обратную связь вы можете послать нам по электронной почте: cpmss.kalin@gmail.com