Мониторинг целей и потребностей

Подготовка

Распечатайте или начертите таблицу, предложенную ниже.

Практика

Что бы выполнить это упражнение нужно подготовить табличку, приведенную ниже. Разделите всю вашу жизнь на некие временные отрезки: от 0 до 6 лет, от 6 до 12, от 12 до 18, от 19 до 24 и далее.Естественно количество временных отрезков и строчек у всех будет разным, потому что возраст у всех разный.

Далее на каждый временной отрезок напишите то, что вы получили в этом возрасте. Допустим, временой отрезок от 0 до 6 лет – напишите, что вы приобрели в это время, например,будь то вещи, умения, навыки или знания. И здесь будет очень много всего, ведь в этот период мы овладеваем речью, учимся ходить, взаимодействовать с людьми, просить о помощи или просить прощение. Тут же укажите кем вы себя считали в этом возрасте, во что верили и какие мечты у вас были. Таким же образом заполните все остальные строчки.

Когда таблица будет готова посмотреть, а что осталось актуальным и на сегодняшний день? Теперь представьте за своими плечами рюкзак, и начинайте мысленно складывать в него то, что вам поможет идти в новую светлую жизнь. Посмотрите, может быть есть какие то вещи, которые по каким-то причинам остались в детстве нереализованными. Например,в юности вы хотели научиться танцевать, но до сих пор не сделали этого. Тогда это намерение тоже можно поместить в рюкзак и научиться танцевать. Или в детстве вы хотели стать путешественником, но не получилось, однако сейчас вы взрослыйи можете отправиться хотя бы в небольшое путешествие.

Таким образом просмотрите всю вашу жизнь и все ваши душевные сокровища соберите в свой новенький красивый рюкзак.Это упражнение поможет вам в осознании своих целей, своих потребностей и очень хорошо подготовит вас к осознанию своей силы.

Упражнение «Рюкзак»

возраст	Иметь	Знать	Делать	Взаимодействовать	Быть	Верить	Стремиться
0-6							
6-12							
12-18							
19-24							
25-30							