Техника развития необходимых качеств личности

Подготовка

Нужно пустое тихое помещение. 7 листов чистой бумаги, толстые маркеры.

Практика

Для того чтобы сделать упражнение понадобится пустое помещение. Если нет, то ничего страшного.

Наметьте в этом помещении две точки. Одну точку назовем «здесь и сейчас», вторую - «точка цели или идеальная я». Задаем себе вопрос «Где в этом помещении я здесь и сейчас?». И ноги сами приведут вас на эту точку. Далее ищем точку цели, где бы вам хотелось быть. Итак, у нас есть две точки и есть маршрут между ними. Возвращайтесь в точку «здесь и сейчас». Возьмите 7 листов бумаги, на каждом напишите маркером крупными буквами одно качество которое, как вам кажется, необходимо для достижения цели, но у вас оно не очень ярко выражено. Это могут быть совершенно разные качества, например, решительность, креативность, осторожность, терпение или что-то еще.

Теперь разложите листочки с написанными качествами по своему маршруту в том порядке, который вам подскажет интуиция. А теперь придумайте предметы, которые для вас будут олицетворять эти качества. Например, слово «решительность» у вас может ассоциироваться с острой саблей, креативность – с красками и холстом и так далее. В результате у вас на каждом листочке бумаги мысленно должны появиться все 7 разных предметов. Теперь, стоя в точке «здесь и сейчас» мысленно возьмите в руки огромную сумку для покупок и начинаете свой путь. Подходите к первому листочку, и мысленно берете и кладете в сумку предмет, который на нем находиться. На каждом листочке постойте подольше, чтобы почувствовать, как ваше качество начинает расти и усиливаться.Закрепите в себе это ощущение. И таким образом вы путешествуете дальше, собирая с каждого бумажного островка свой предмет-символ, который вам нужен будет в процессе достижения поставленной цели. Останавливайтесь, чтобы лучше прочувствовать, как качества возрастают в вас во много-много раз. И таким образом дойдите до своей цели, до точки «идеальная я». Постойте там тоже какое-то время, понаблюдайте за своими внутренними ощущениям. Понаблюдайте как вам в этом новом состоянии, с вашими новыми усиленными качествами. После того как вы достаточно постоите на этом месте, сделайте глубокий вдох и выдох, и уже не возвращаясь вточку «здесь и сейчас» отправляйтесь дальше. Дайте себе время на отдых, можно посидеть или подремать, попить чай, и уже потом возвращайтесь к своим повседневным делам. А в последующие дни понаблюдайте за своими изменениями.Они обязательно будут, в начале совсем крошечные, но потом постепенно будут расти.