



# ВООБРАЖАЕМЫЙ ПОМОЩНИК



День недели: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Самый лучший ваш помощник это вы сами, только чуть более старше, чем сейчас, уже полностью достигший/достигшая цели, справившийся/справившаяся со всеми препятствиями, решившая все задачи на пути к цели, довольный/довольная, и лучше всех знающий/знающая каков ваш самый короткий путь к цели.

1. Выделите себе 30 минут времени в тишине, договоритесь, чтобы вас никто в это время не отвлекал. Приготовьте ручку и лист бумаги.
2. Сядьте поудобнее, расслабьтесь и откиньтесь на спинку стула или кресла так, чтобы было удобно и радостно мечтать.
3. Вообразите себя в будущем, когда вы в полной мере достигли своей цели, представьте **ИДЕАЛЬНЫЙ ОБРАЗ СЕБЯ**: как вы выглядите, во что одеты, что вы делаете, где находитесь, как себя чувствуете, что видите, что слышите. Понаблюдайте за собой **ИДЕАЛЬНЫМ** какое-то время. Если все будет именно так, когда вы достигните цели, насколько вы будете довольны? Отредактируйте «картинку» так, чтобы вы ощущали удовлетворение от достижения цели на все 100%.
4. Войдите с собой **ИДЕАЛЬНЫМ** в контакт – не ассоциируйтесь, а именно начните общаться. Как если бы вы пришли в эту картинку гостем. Скорее сего образу **ИДЕАЛЬНОГО ВАС** объяснять кто вы не придется.
5. Сформулируйте вопрос. Например, «что мне сделать прямо сейчас, чтобы достичь цели, как и ты?». Или «какой мой самый короткий путь к цели?». Или «посоветуй, как и мне достичь такого же результата?» и т.д. Вы сможете задать любое количество вопросов, только не «сыпьте» все сразу и за один «сеанс»! Каждый вопрос задавайте, согласно нижеприведенному алгоритму.
6. Задайте первый вопрос (можете произнести его вслух). Ассоциируйтесь с **ИДЕАЛЬНЫМ ОБРАЗОМ СЕБЯ** (как бы войдите в него, почувствуйте его/ее тело, настроение, позу, мимику и т.д.). «Услышьте» заданный вам вопрос вами же, но более младшего возраста (и еще не достигшего/не достигшей цели). Вы готовы на него ответить? Тогда дайте знать себе младшему, что вы готовы. Если нет, то так и скажите – «это не тот вопрос», «ты не то спрашиваешь», «спроси по-другому» или еще что-то, почему вы не готовы отвечать на вопрос.
7. Вернитесь в себя сегодняшнего и, если, вы в **ИДЕАЛЬНОМ ОБРАЗЕ** готовы ответить, выслушайте (очень внимательно) этот ответ и запишите его. Если **ИДЕАЛЬНЫЙ ВЫ** отказался отвечать – переформулируйте вопрос или задайте другой. Снова ассоциируйтесь с образом **ИДЕАЛЬНОГО СЕБЯ** и снова выслушайте новый вопрос и снова почувствуйте, готовы ли вы ответить. Дайте знать – готовы или нет. Найдите, будучи в своем сегодняшнем образе, вопрос или формулировку вопроса, на который **ИДЕАЛЬНЫЙ ВЫ** ответит с готовностью.
8. Когда вы получите ответ/совет по вопросу, почувствуйте, готовы вы сделать то, что советует ваш **ИДЕАЛЬНЫЙ ОБРАЗ**. Если да – дайте ему/ей об этом знать. Поблагодарите и переходите к следующему вопросу. Если вы чувствуете, что совет вам не подходит, скажите **ИДЕАЛЬНОМУ СЕБЕ** об этом, посмотрите на реакцию, выслушайте комментарии, сделайте выводы. Может быть **ИДЕАЛЬНЫЙ ВЫ** даст вам аргументы, которые убедят вас в необходимости именно этого действия, от которого вы хотели отказаться, а может быть вы в **ИДЕАЛЬНОМ ОБРАЗЕ** предложите альтернативный вариант, который вы примите с легкостью. Иногда воображаемые помощники могут давать очень странные, на первый взгляд, советы. Но если эти советы не противоречат вашим морально-этическим нормам, а просто, как будто бы не относятся напрямую к делу, и вы легко можете их осуществить – соглашайтесь! И обязательно сделайте это!
9. Не задавайте больше трех вопросов за один «сеанс» общения. Вы сможете возвращаться к общению с **ИДЕАЛЬНЫМ ОБРАЗОМ СЕБЯ** столько раз, сколько вам захочется. **НО!** При одном условии: до того, как отправиться снова за советом, вам необходимо либо полностью выполнить советы предыдущего раза (если они краткосрочные) или уже начать действовать, сообразно советам/рекомендациям.
10. Не пытайтесь себя обмануть. Если вы согласились, общаясь с собой **ИДЕАЛЬНЫМ**, на какие-то действия, вам необходимо их выполнить.
11. Если вы еще не выполнили советы предыдущего раза, но чувствуете, что вам хочется снова «увидеться» с собой **ИДЕАЛЬНЫМ** просто так, не прося новых советов и помощи, смело отправляйтесь на встречу с **СОБОЙ ИДЕАЛЬНЫМ!** Всегда приятно поговорить с умным человеком!