



ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЙ ПОМОЩНИК



День недели: _____

Дата: _____

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 «мечтательно» откиньтесь на спинку стула или кресла.
3. Представьте себя, достигшим/достигшей вашей цели. Представьте себя во всей красе. А теперь ощутите себя достигшим/достигшей цели: что вы чувствуете, что делаете, что слышите, что видите, какие эмоции переживаете? Погрузитесь в это состояние полного проживания достигнутой цели на несколько минут (если получится) или, хотя бы, секунд на 30-40. Побудьте в нем.
4. Вспомните как звучит ваша цель. Проговорите ее про себя или вслух.
5. Прислушайтесь к ощущениям в теле, как отклик на эту цель - все ли гармонично, приятно, радостно? Нигде не "царапнуло", ничего не напряглось, нет ли каких-то неприятных, "лишних" ощущений? Если нет, переходите к следующему пункту. Если есть неприятный отклик в теле или в эмоциях - переформулируйте цель. Можете "подвигать" срок: чуть отодвинуть или, наоборот, приблизить дату достижения цели. Подумайте, может быть чего-то не хватает в детализации цели или, наоборот, цель слишком «перегружена». Присмотритесь к образу себя в будущем, прислушайтесь к ощущениям в теле, как если бы вы уже достигли цели: вам всё нравится? Подкорректируйте образ так, чтобы вы были абсолютно довольны. Переформулируйте цель, произнесите ее вслух и запишите. Снова прислушайтесь к отклику тела теперь на новую формулировку. Меняйте формулировку, ищите правильную, пока в ответ на нее вы не почувствуете только приятные ощущения. (Обязательно сохраните в формулировке сроки выполнения цели).
6. Теперь, когда вы нашли (и записали) новую самую лучшую формулировку цели, обратитесь внутрь себя и попросите ваш разум выделить вам ПОМОЩНИКА - того, кто будет отвечать за реализацию вашей цели, и попросите дать вам знать, когда помощник будет назначен.
7. Снова прислушайтесь к себе, когда вы поймете, что помощник готов, вообразите его себе.

(Как понять, "выделен" ли помощник. Вам поможет простой тест: задайте себе внутри вопрос про что-то, чего вы не хотите, например, "хочу ли я, чтобы завтра выпал снег и легли сугробы в 1,5 метра на полгода?". Проследите свою реакцию в ответ на этот вопрос - так вы реагируете отрицанием. Теперь задайте себе какой-нибудь приятный (но реальный) вопрос - хочу ли я _____? (что бы вы хотели) - и снова почувствуйте отклик, так вы реагируете согласием. Так вот, когда помощник будет готов, вы почувствуете что-то, похожее на этот отклик согласия).

8. Когда помощник создан, и вы его вообразили попросите помощника взять на себя ответственность за помощь в реализации вашей цели. Проговорите ему вашу цель (в финальной формулировке) еще раз. Получите от него согласие. Попросите вашего помощника прямо сейчас придумать 3-5-7 вариантов того, как можно ускорить (продвинуть) достижение вашей цели. Запишите ответы.
9. Проверьте каждый из полученных ответов на уместность следующим образом:
 - 9.1. Проговорите вслух или про себя сначала какой-нибудь вариант, предложенный помощником (один за раз);
 - 9.2. Почувствуйте отклик в теле и эмоциях: что вы чувствуете? это «да»? вы готовы? согласны? это вам подходит? или это скорее «нет», и что-то не так?
 - 9.3. Выберите три варианта, в отношении которых вы чувствовали согласие и готовность; об остальных честно «скажите» помощнику, что они не подходят. Если хотите, попросите его еще придумать вариантов, и потом снова проверьте и их.
10. Теперь на отдельном листе бумаги совместите это всё: сначала напишите цель в финальной формулировке, потом допишите "и для этого я готов (хочу, подписываюсь)" и перечислите, какие варианты вы выбрали из предложенных помощником и одобренных вами действий.
11. И снова ощутите - все ли хорошо, приятно, «годиться»? Если да - переходите к следующему пункту, если нет - перепроверьте варианты - выберите только те, на которые вы откликаетесь с готовностью.
12. Спросите помощника сколько ему потребуется времени, чтобы «встроить», адаптировать выбранные варианты в вашу жизнь? "Подпишите" контракт. Поставьте дату. Поблагодарите помощника. Договоритесь о следующей встрече через неделю. «Отпустите» помощника. Включите перечисленные в контракте действия в свои ежедневные планы.

На следующей неделе снова «повстречайтесь» с помощником и проделайте этот же процесс снова (можно без пп.1-7, если вы уверены, что нашли идеальную формулировку цели и ее не придется редактировать).