



Меняем жизнь к лучшему!

Ответьте на простые вопросы и измените Вашу жизнь к лучшему!

1. Проведите анализ текущей ситуации:

- 1.1** Что мне нравится в моей жизни?

проанализируйте те аспекты Вашей жизни, которые доставляют Вам удовлетворение

- 1.2** Что не нравится и хочется изменить?

можно составить в виде колеса баланса и сразу все будет наглядно видно

- 1.3** Какие ресурсы у меня есть сейчас?

подумайте о своих ресурсах, что дает Вам силы?

- 1.4** В каком настроении чаще всего я нахожусь, а в каком хочу быть?

отвечайте на вопрос честно, здесь еще важно выявить наличие/отсутствие депрессии

2. Визуализируйте:

- 2.1** Представьте свою идеальную жизнь в деталях

важно: в этот момент нужно находиться в уединении, нужно сконцентрироваться на дыхании и начать представлять Вашу идеальную жизнь. Можно даже нарисовать красивую картинку (если это к примеру семейное счастье, можно нарисовать свою идеальную семью)

2.2 Представьте себя в этой идеальной жизни

Ваша картина идеальной жизни должна быть целостной и без она не будет полноценным шедевром! Позвольте себе быть автором этой картины!

3. Сравните пункты 1 и 2 и подумайте:

3.1 Чего нет сейчас в Вашей жизни, но есть в мечте?

будьте честны с собой отвечая на этот вопрос

3.2 Какие качества у Вас присутствуют в мечте?

4. Вперед к цели!

4.1 Составьте план действий (по-шагово) на ближайшее время

подумайте, что Вы можете предпринять уже сейчас для приближения к своей мечте? (например, записаться на консультацию к психологу и выявить ограничивающие убеждения, которые Вам мешают жить свободно).

И помните, возможно один шаг отделяет Вас от идеальной жизни) Как сказал Достоевский: «Человек любит подсчитывать только свои беды, он не подсчитывает свое счастье» (записаться на консультацию можно по ссылке: https://taplink.cc/arkiya_psy)