



## Придумать себе мечту (новую)

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО [https://t.me/HappyGen365\\_bot](https://t.me/HappyGen365_bot)

- Сделай что-то приятное для себя прямо сейчас:  
*налей чаю или кофе, ослабь тесный ремень, немного прогуляйся возле дома.*
- Организуй себе уютное, тихое пространство, где тебя никто не отвлечёт. Отключи телефон.
- Возьми личный дневник или просто листок и ручку.
- Минутку подыши и отключи мысленный поток.
- Опиши свою мечту максимально подробно, представляя, что она исполнилась:  
*Как ты выглядишь? что ты чувствуешь? где ты находишься? кто тебя окружает? что ты делаешь? и т.д. \*если не понимаешь, чего хочешь, прочитай статью <https://www.shkolazhizni.ru/psychology/articles/72465/>*
- Помедитируй 10-15 минут, погрузившись в центр себя. Визуализируй свою мечту, будто смотришь фильм от первого лица.  
*Можешь использовать аудио-медитацию, направленную на осознание своей мечты. <https://m.youtube.com/watch?v=qBZlb0RQzI>*