

## ТЕХНИКА ДЛЯ САМОАНАЛИЗА

Выберете картинку, в которую хотелось бы «нырнуть», провести какое-то время, чтобы отдохнуть.

Ответьте на вопросы.

1. Почему вы выбрали именно эту картинку?
2. Как бы вы чувствовали себя там? (3-4 чувства)
3. Каких негативных чувств-ощущений не было бы там? Почему?
4. Что бы вы там делали? (3-4 действия)
5. Кого бы вы хотели взять в тот идеальный мир? Почему?
6. Кого бы вы не взяли? Почему?
7. Сколько времени вы хотели бы там находиться?
8. Что нужно было бы сделать, чтобы сохранить те ощущения, которые были там в реальной жизни? (3-4 действия)
9. Какие 3 простых действия вы могли бы совершить в ближайшее время, чтобы приблизиться к тем ощущениям, которые подарила вам картинка? (лучше планировать свои цели, меньше сидеть в соцсетях, научиться делегировать обязанности, получить доп.образование, чтобы поменять работу и т.д.).

Проанализируйте свои ответы внимательно и без суеты.

Вы многое поймёте о себе. Успехов!

