

Сформулируйте те цели, которые стоят перед вами сейчас. Постарайтесь выделить не менее пяти целей. На курсе мы будем работать с одной из них, но такой процесс позволит вам разгрузить голову.

Запишите все 5 целей в любых подходящих вам формулировках. Теперь спланируйте движение по ним на ближайшую неделю. Пусть даже это будет что-то совсем маленькое, например: прочту 20 страниц книги или сделаю 3 подхода по 5 отжиманий.

Цель 1

•Что я сделаю за ближайшую неделю?

Цель 2

• Что я сделаю за ближайшую неделю?

Цель 3

• Что я сделаю за ближайшую неделю?

Цель 4

• Что я сделаю за ближайшую неделю?

Цель 5

• Что я сделаю за ближайшую неделю?



Сегодня я прошу вас записать всего 5 ответов на 1 вопрос:

- Что я хочу делать для достижения своей цели?

Пожалуйста, не отвечайте «заранее» с утра. Прислушайтесь к себе и записывайте ответы из своих чувств и состояний, а не от ума.

Цель 1

•Что я ХОЧУ делать для достижения этой цели?

Цель 2

• Что я ХОЧУ делать для достижения этой цели?

Цель 3

• Что я ХОЧУ делать для достижения этой цели?

Цель 4

• Что я ХОЧУ делать для достижения этой цели?

Цель 5

• Что я ХОЧУ делать для достижения этой цели?



Сегодня я снова прошу вас записать 5 ответов уже на другой вопрос:

- Чего я НЕ хочу делать для достижения своей цели?

Точно так же прислушайтесь к себе и в течение дня ответьте максимально честно.

Цель 1

•Что я НЕ ХОЧУ делать для достижения этой цели?

Цель 2

• Что я НЕ ХОЧУ делать для достижения этой цели?

Цель 3

• Что я НЕ ХОЧУ делать для достижения этой цели?

Цель 4

• Что я НЕ ХОЧУ делать для достижения этой цели?

Цель 5

• Что я НЕ ХОЧУ делать для достижения этой цели?



Сегодня я снова прошу вас вычеркнуть от 1 до 5 целей из своего списка.

Оставить можно только ту цель, для которой вы что-то делаете с удовольствием и без насилия над собой.

Цель 1

• Остается или уходит?

Цель 2

• Остается или уходит?

Цель 3

• Остается или уходит?

Цель 4

• Остается или уходит?

Цель 5

• Остается или уходит?



Продолжаете что-то делать для своих целей и вечером подводите итог. Что получилось?
С этим итогом приходите на первое занятие курса в понедельник.

Цель 1

- Что я сделаю за ближайшую неделю?
- Что я реально сделал?

Цель 2

- Что я сделаю за ближайшую неделю?
- Что я реально сделал?

Цель 3

- Что я сделаю за ближайшую неделю?
- Что я реально сделал?

Цель 4

- Что я сделаю за ближайшую неделю?
- Что я реально сделал?

Цель 5

- Что я сделаю за ближайшую неделю?
- Что я реально сделал?

