

Выполняем «Мой Внутренний ребенок-сценарист»

Шаг 1. Отыщите в себе Внутреннего Ребенка-сценариста. Того, который любит помечтать и создает для Вас сценарии событий. Какого он возраста? Как он выглядит сейчас? Опишите его в деталях.

Шаг 2. Поиск причин вредных сценариев. Задайте Внутреннему Ребенку вопрос о том, почему в Вашей жизни встречаются сценарии, которые для Вас деструктивны. Что мешает ему развивать хороший сценарий? Почему чаще всего он представляет, что все закончится плохо или вообще не дописывает финала? Чего он боится? Выслушайте ответы Ребенка и его доводы. Поблагодарите его за искренность.

Шаг 3. Агитация Внутреннего ребенка. Расскажите Внутреннему Ребенку-сценаристу, почему Вам важно, чтобы он переписал эти сценарии на более позитивные. Приведите аргументы, которые будут достаточно привлекательными для него, чтобы он как автор захотел что-то изменить и доработать в своем творчестве. Вы можете использовать любые дополнительные способы мотивации, которые посчитаете правильными для него. Заинтересуйте его, дайте Ребенку-сценаристу желание сделать лучше.

Шаг 4. Заключение договора. Договоритесь с Ребенком-сценаристом, какую ответственность за осуществлении позитивного сценария Вы берете на себя, а чего ждете от него. Поблагодарите своего Внутреннего Ребенка за все, что он сделал и сделает для Вас.



Напишите в чат ваши инсайты.

