

*Елена Дьячкова*

# *Трицел*

*Воркбук,  
который поможет  
Вам прицелиться  
и достичь мечты*

Елена Дьячкова

**Прицел. Воркбук,  
который поможет Вам  
прицелиться и достичь мечты**

«Издательские решения»

**Дьячкова Е.**

Прицел. Воркбук, который поможет Вам прицелиться и достичь мечты / Е. Дьячкова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-986096-5

Вы видите перед собой воркбук — это письменная практика, которая поспособствует реализации Вашей мечты. Основа этого труда — занятия по психологическому тренингу, посвященные целеполаганию и целедостижению. В воркбуке собраны методы работы с целями и конкретными шагами по их достижению из разных направлений психологии. Практика работы с данной тетрадью рассчитана примерно на месяц.

ISBN 978-5-44-986096-5

© Дьячкова Е.  
© Издательские решения

# Прицел Воркбук, который поможет Вам прицелиться и достичь мечты

Елена Дьячкова

© Елена Дьячкова, 2020

ISBN 978-5-4498-6096-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Что взять с собой в дорогу?**

- любимую ручку
  - любимые цветные карандаши или ручки
  - любимый фон настроения
  - по желанию можно прихватить музыкальное сопровождение, тоже любимое
- 

Дорогой друг, сегодня начинается письменная практика, которая поспособствует реализации Вашей мечты. Основа этого труда – занятия по психологическому тренингу, посвященные целеполаганию и целедостижению, которые пришлось по вкусу моим студентам, и после которых я слышала только положительные отклики.

Несмотря на то, что практика работы с данной тетрадь рассчитана, примерно на месяц, мы условимся, что будем работать в удобном для себя темпе, по мере сил, желания, вдохновения и возможностей. Мы будем бережно относиться к себе и своему будущему. Поэтому прошу Вас – каждый день начинайте с пожелания доброго утра, продолжайте пожеланием удачного дня и чудесного вечера, завершайте пожеланиями спокойной ночи и сладких/приятных снов.

Итак, мечта – это некий приятный образ счастливого желаемого будущего. Причем это желание чего-то конкретного, ради чего мы готовы начать действовать с целью достижения. Когда мы говорим о наших мечтах, то это, конечно, история про цели, планирование и конкретные шаги – действия.

И первое, с чего я предлагаю начать – это представить, и описать себя через 10 лет. Представить как можно более подробно – кто Вы, чем занимаетесь, кто находится рядом с Вами, что окружает, что Вы слышите, видите, чувствуете, какие запахи ощущаете.

Итак, через 10 лет я \_\_\_\_\_

Рядом со мной \_\_\_\_\_

Вокруг я вижу \_\_\_\_\_

Я слышу \_\_\_\_\_

Я чувствую \_\_\_\_\_

Я ощущаю запах \_\_\_\_\_

Отметьте, произошли ли какие-либо внутренние изменения?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

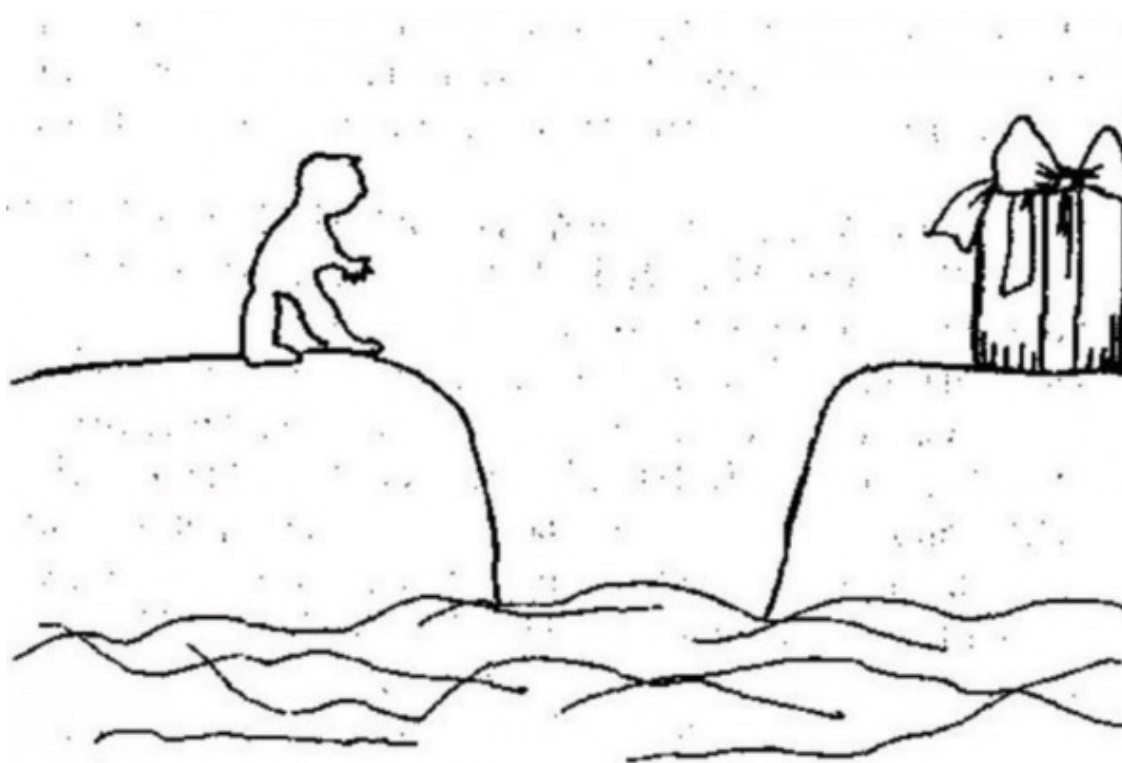
Побудьте в этом состоянии столько, сколько необходимо.

Да-да, это визуализация (создание видения) желаемого будущего. Этот шаг тесно связан с вдохновением. Когда мы четко понимаем, чего хотим, когда у нас перед глазами ясная картина, мы вдохновлены, мотивированы и полны сил. У нас появляется не только энергия, но и вектор. Я специально предложила такое начало, чтобы проверить – есть ли у Вас ясная перспектива будущего. Здорово, если есть. Ведь эта личностная позиция, которая тесно связана с психологическим здоровьем. К тому же построение моделей желаемого будущего определяет личностное развитие человека. Теперь идём дальше.

[Если у Вас вдруг не получилось? О чем это может говорить? Что делать? Если ну никак не получается увидеть себя через 10 лет во всех красках, то это может свидетельствовать о некотором неблагополучии личности в данный момент времени, например, может отражать состояние зависимости и т. д. Я думаю, что Вы лучше меня знаете, что с Вами сейчас происходит, так? Рекомендую Вам найти причину сложившейся актуальной ситуации.]

Следующее, что я Вам предлагаю – это оценить собственную целеустремленность с помощью проективного теста, который удачно мне попался в руки, когда я готовилась к одному из занятий по постановке целей и штудировала открытые интернет-источники.

Внимательно посмотрите на этот незавершенный рисунок. Дополните его таким образом, чтобы получился ясный и понятный сюжет. Рисуйте все, что приходит в голову.



**ПРОЕКТИВНЫЙ ТЕСТ "Вижу ЦЕЛЬ!"**



Возьмите карандаш, подойдите к стене комнаты, поднимите руку и дотянитесь как можно выше. Отметьте место, до которого дотянулись.

А теперь попробуйте еще раз. Поставьте вторую отметку (как правило, в этот раз всегда получается выше).

Можно повторить это упражнение и третий раз. Самое интересное, что каждый раз получается выше и выше.

Подумайте, как это упражнение соотносится с планированием и постановкой целей? Какие выводы Вы сделали из этого упражнения? Запишите их.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Давайте определим, какие сферы жизни затрагивает Ваша мечта?

Для этого нам понадобится т.н. **«Колесо жизни»** (сегодня чаще его называют «Колесом жизненного баланса») – прием, который помогает понять, что Вы хотите изменить в своей жизни. «Колесо» изобрел Пол Дж. Майер, но про это забывают – инструмент используют на массах тренингов в разных интерпретациях. Замысел этого приема состоит в том, что анализировать свои жизненные приоритеты удобно с помощью рисунка, где основные направления и ценности жизни представлены как сектора жизненного круга.

Варианты названий секторов:

- Дом, пространство (количество комнат, обстановка, дизайн, придомовая территория);
- Отношения (общение, дружба, любовь, семья);
- Окружение (родные, коллеги, друзья, соседи, оппоненты);
- Призвание (работа, карьера, бизнес, профессия, занятость, социальный статус);
- Обеспеченность (доходы, деньги);
- Самосовершенствование (обучение, саморазвитие, личностный рост);
- Яркость жизни (отдых, развлечения, хобби, путешествия, впечатления);
- Духовность (вера, творчество, искусство);
- Здоровье (самочувствие, подвижность, внешние данные, настроение, прогулки, бодрость, питание, режим дня, спорт, сон).

Как пользоваться этим Колесом?

Колесо баланса может включать столько секторов, сколько Вы пожелаете проработать. Порокомендую для начала взять 6 или 8 секторов и выбрать значимые сферы жизни.

Обычно Колесо жизни представляется со следующими секторами: Дом и пространство, Семья, Здоровье, Деньги, Карьера, Творчество, Окружение, Отдых.

Для каждого сектора колеса определите, как выглядела бы ваша жизнь, если эта шкала была бы прокачана на 10 баллов из 10. Обязательно запишите описание этой стопроцентно прокаченной жизни. Теперь проанализируйте и оцените, как сейчас обстоят дела в этом секторе.

Например, при 10 баллах в секторе «Творчество» у меня свое арт-пространство на любимой улице города. Каждый день я выхожу на какое-то творческое мероприятие и добавляю креативной атмосферы в городскую жизнь. Я выставляю свои работы, а также работы моло-

дых дарований в галерее и выпустила книгу с фотографиями или репродукциями. Результаты моего творчества (например, творческие блокноты, воркбуки и ежедневники, фотографии, книги) публикуются, тиражируются и нравятся людям, добавляют осознанности жизни, ясности целей, вдохновляют на движение вперед, улучшая качество жизни и красоту мира, в котором мы живем и т. д. В настоящее время я могу оценить этот сектор, к примеру, на 4 балла.

При 10 баллах в секторе «Здоровье» у меня отличное самочувствие и настроение, высокая степень подвижности, прекрасные внешние данные. Я совершаю ежедневные прогулки (10000 шагов в день), правильно питаюсь, соблюдаю режим дня. У меня достаточно времени для сна и отдыха. А любимый вид спорта или физической активности (плавание, танцы, коньки, велосипед, йога (нужное подчеркнуть; -)) не менее двух-трех раз в неделю сопровождает мою осознанную жизнь. В результате всего этого мы, как в фильме «Добро пожаловать, или посторонним вход воспрещен» бодры, веселы и активны. Сейчас, пожалуй, поставлю данному сектору 3 балла.

При 10 баллах в секторе «Деньги» – деньги приходят ко мне из самых разных источников. У меня хорошо оплачиваемая работа; мое творчество также приносит доход; открыт депозит в солидном банке, и проценты капают каждый месяц. Сейчас обстоят дела в этом секторе, к примеру, на 5.

Ну, и так далее)

Затем мы смотрим, что 10 – это идеальный результат, а 3, 4 или 5 баллов – это то, что имеет место в настоящее время, и ищем баланс – тот балл в данном секторе, который достигим при определенных усилиях и условиях. Например, что происходит у меня в секторе «Творчество» сейчас (4 балла) и что я могу сделать, чтобы стало 5 или 6. Я могу выделить на творчество дополнительное время. Хотя бы 20—30 минут в день, а не раз в месяц, как обычно. Я могу откладывать сбережения на открытие арт-пространства, спланировать деятельность, ну или начать искать инвесторов. Что еще приходит к Вам в голову?

Сколько баллов для баланса мне не хватает в секторе «Здоровье» и как я могу его прокачать? Вначале хотелось бы дотянуть его до 5 баллов. И что я могу для этого сделать? Все-таки без 10000 шагов не обойтись, верно? Но может быть начать с 5000—7000, но регулярных. И пересмотреть что-то в питании. И зарядка-пятиминутка по утрам? Да, такие изменения в режиме точно потянут на 5 баллов. Заметано)

А теперь проработаем каждый сектор.

### **Дом и пространство**

Дом на 10 баллов я вижу так:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Сейчас\_\_ баллов. Мой дом и пространство вокруг такие —

---

---

---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Баланс для меня \_\_ баллов.

Что я могу сделать, какие усилия приложу, чтобы достичь  
баланса?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.