

## ПЯТЬ ШАГОВ К ВЫРАБОТКЕ ЛИЧНОГО ВИДЕНИЯ

### ШАГ 5: ОБРАЗ СВОЕГО «Я»

Часто людям бывает сложно описать самих себя. Помочь вам в этом может удачно найденная метафора («Я – неприступная скала, о которую разбиваются бури и волны» или «Я – хищник, готовящийся к прыжку»). Попробуйте мысленно «нащупать» свой образ. Обратите внимание на те чувства, которые он у вас вызывает.

### ШАГ 4: ЦЕННОСТИ И УСТАНОВКИ

Учитывая созданное вами окружение, новые формы поведения, навыки и умения, какие ценностные установки и нормы потребуются вам для реализации цели? Во что вы должны верить, чтобы ваше желание и мотивация не снизились? Какие ценности выходят для вас на первый план как для человека?

### ШАГ 3: УМЕНИЯ И НАВЫКИ

С учётом описанного вами окружения и поведения, какие вам потребуются новые умения и навыки для достижения поставленной цели? Попробуйте поразмышлять не только над «алгоритмами» и последовательностью шагов, но и, в первую очередь, над тем, что связано с общением и взаимодействием с другими людьми.

### ШАГ 2: ПОВЕДЕНИЕ

Представьте себе, что ваше поведение, ваши действия в описанном вами окружении снимает видеокамера. Что отобразит эта съёмка? Чем занимаются окружающие вас люди? Опишите их и своё поведение.

### ШАГ 1: ОКРУЖЕНИЕ

Опишите то окружение, в котором вы хотели бы достичь поставленной цели. Подключите свой творческий потенциал. Мечтайте! Ничем не ограничивайте себя! Вообразите себе лучшее из того, что может вас окружать.