

Мечтать не вредно. Домашнее задание.

На воркшопе мы будем работать со списком мечт. Их достаточно сложно составить в обстановке группового занятия, т.к. мечтание — процесс творческий, требует энергии, расслабляющей обстановки и соответствующего настроения.

Поэтому я предлагаю в качестве домашнего задания упражнение, которое поможет составить список ваших мечт. Нам нужно собрать минимум 30 мечт, чтобы плодотворно поработать на воркшопе.

Вы можете сразу перейти к [основному упражнению](#). А если хотите перед этим ещё и настроиться, то приглашаю перейти к [подготовительному упражнению](#) и немного порефлексировать с блокнотом и ручкой в руках.

Но перед тем, как вы перейдете к упражнениям, скажу ещё пару слов, почему так важно составить список мечт. Чтобы выбрать цели и составить план, который сработает именно для вас, важно, чтобы они основывались именно на ваших мечтах. Ваших. Ведь много вещей навязывается обществом: “родители говорили, что мне надо обязательно поступить на врача”; “подруга пошла учиться на курсы проектного управления, мне тоже надо”. Мы же попробуем поискать ваши желания и, поверьте, они есть, и их много!

Подготовительное упражнение (опциональное)

Перед тем как приступить к составлению списка того, чего желается, нам будет полезно немного порефлексировать о том, что было до этого момента. Все упражнения письменные, т.к. это помогает в формулировке наших мыслей и их структуризации.

В качестве периода для анализа предлагаю взять предыдущие 365 дней, т.е. один год от сегодняшней даты.

За прошедшие 365 дней:

1. Что ты сделала в первый раз?
2. Чем ты гордишься?
3. Какие представления о себе у тебя изменились?
4. Где ты молодец и похвали себя (минимум 10 ситуаций).

Бывает, что хвалить себя — нелегко. Тут можешь вообразить, что ведешь диалог. Например, представить, что ты не видела своего близкого друга целый год, и вот вы наконец-то встретились. Чем бы ты с ним поделилась? А может ты встретила себя из предыдущего года. Что у тебя приключилось за это время?

Доп. материал: [почему благодарность полезна для здоровья](#) (англ. версия).

Основное упражнение (обязательное для участия в воркшопе)

После того, как мы настроились на рефлексирующий и мечтающий лад, вооружились приятным напитком и блокнотом, можем переходить к мечтанию.

Цель основного упражнения – **список из 30 мечт**, с которыми мы будем работать на воркшопе.

Мечты могут быть абсолютно разными: посетить 100 стран; купить Порш; заниматься йогой 4 раза в неделю; сменить профессию и так далее. И важно, что мечта может быть больше, чем 30. Если пишется, то можете включить хоть все 60!

Часто бывает сложно с пустого места взять и составить список мечт. Тут на помощь приходят различные вопросы, отвечая на которые мы запускаем процесс мышления. Поэтому если вы обнаружили себя в творческом тупике, то **письменно** ответьте на следующие вопросы, перечисленные ниже. А потом снова вернитесь к составлению списка.

Необязательно отвечать на все вопросы. Если на каком-то пункте вы понимаете, что список уже готов — останавливайтесь.

Среднее время на выполнение: 60 минут

1. Представь, что ты встретила себя из 2034 года. Что тебе расскажет будущая ты?
 - Чем она занимается?
 - Что она успела попробовать в жизни?
 - Какие у неё были самые яркие моменты за эти 10 лет?
2. Что бы ты сделала, если бы не боялась?
3. Если бы я выиграла в лотерею 100 миллионов долларов, что изменилось бы в моей жизни?
4. О чем ты мечтала, когда была ребенком?
 - Кем вы хотели стать?
 - Где хотели побывать?
 - Кто был вашим героем и почему?
5. Выпишите список из 10 людей, которые тебя вдохновляют — “Хочу быть как он/она!”
 - Почему они вас вдохновляют? В чем вам хочется быть похожими на них?
 - Выделите 5 общих признаков, по которым вы отобрали этих людей.

Напомню, что **итогом основного упражнения** должен стать **список из минимум 30 мечт**. С ним мы и будем работать на воркшопе.

До встречи!