Помечтать

Коучинговые вопросы для тихого разговора с собой — по пяти шагам процесса мечтания.

Налей чаю. Возьми тетрадь или просто закрой глаза. На каждый вопрос дай себе минуту тишины — и запиши или скажи то, что приходит первым. Не редактируй. Этот лист — не контрольная, а способ услышать собственный шёпот.

ШАГ ПЕРВЫЙ

Появляется образ

— Если бы тебе сейчас разрешили мечтать как в детстве — без оценки, без «реалистично» и «нереалистично» — какие картинки приходят?

— Что хочется попробовать, увидеть, прожить?

— Если убрать вопрос «как это сделать» — чего ты хочешь?

— Что бы ты делала через год, если бы ничего не мешало?

— Какое утро ты хотела бы проживать чаще?

ШАГ ВТОРОЙ

Подключается чувство

— Какая эмоция включается, когда этот образ появляется?

— Где она в теле — где-то теплеет, расширяется, дрожит?

— На что это похоже — нежность, восторг, тоска, узнавание?

— Что внутри говорит «да, оно»?

ШАГ ТРЕТИЙ

Возникает внутреннее разрешение

— Что внутри сразу шепчет «ну нет», «это глупо», «не для тебя»?

— Чей это голос — твой или чей-то ещё?

— Что нужно, чтобы ты дала себе разрешение на это хотеть?

— Если бы ты точно знала, что тебе можно — что бы изменилось?

ШАГ ЧЕТВЁРТЫЙ

Образ удерживается

— Что помогает тебе возвращаться к этому образу?

— Где ты его теряешь — в каких ситуациях, после каких разговоров?

— Какие маленькие действия делают этот образ живым внутри тебя — не приближают, а просто питают?

— Что ты можешь сделать сегодня, чтобы он не растворился?

ШАГ ПЯТЫЙ

Связь с реальностью

— Какой первый, очень маленький шаг возможен сейчас?

— Что в твоей сегодняшней жизни уже двигается в эту сторону?

— Что нужно отпустить, чтобы освободить место?

— Если бы этот образ был картиной — что в ней первое, ближайшее?

ПОСЛЕ

Что ты заметила?

— Что ты заметила за это время?

— Что нового стало видно?

— Какой одной фразой ты бы записала эту мечту, чтобы она помнила сама себя?

Желание + видение + выдерживание реальности.

— к статье «Мечтать»