**Упражнение «Сам себе коуч»**

### И снова здравствуй, дорогой друг! Мы рады приветствовать тебя на заключительном занятии нашего марафона и сегодня займемся следующим – составим твою карту визуализации, коллаж мечты или по-другому, карту желаний.

**1**

Настройся на работу! Планирование собственного будущего требует кропотливых усилий и полной отдачи.

**2**

Посмотри на картинку и подумай, чего в каждой из этих сфер ты хочешь добиться и обязательно подумай – когда именно хочешь этого достичь. Кстати, обрати внимание, что каждый сектор располагается на своем цвете и в определенном месте:

* + богатство – сиреневый, фиолетовый или светло-зеленый;
	+ слава и достижения – красный;
	+ любовь – розовый;
	+ семья – темно-зеленый;
	+ здоровье – желтый или оранжевый;
	+ творчество и дети – белый;
	+ знания – все оттенки коричневого;
	+ карьера – синий или черный;
	+ путешествия и помощники – серый или серебристый.



**3**

А теперь, после того, что ты надумал, найди в интернете подходящие картинки, символизирующие воплощение твоих желаний. Дальше можно работать в двух направлениях – либо создать электронную карту желаний либо распечатать картинки и создать карту реальную.

**4**

Ну и напоследок, не забывай, что «мечты не работают, пока не работаешь ты» - заключи с самим собой контракт на исполнение желания – сформулируй цель под каждой картинкой (SMART-цель ;)) и установи конкретную дату, когда ты ее достигнешь (пусть даже это будет через 30 лет).

**5**

Воспринимай этот мир с благодарностью, всегда находи хорошее и практикуй позитивное мышление, мотивируй себя на саморазвитие и прогресс и у тебя обязательно все получится!

До новых встреч!