



ПРОЕКТ «ЖИЗНЬ МОЕЙ МЕЧТЫ»

Как воплотить в реальность
ту самую картинку
о счастливой жизни

Коуч Наталья Голубева

Привет!

Меня зовут Наталья Голубева,
я персональный коуч по стандартам
ICF, состою в Федерации
профессиональных коучей
и наставников.

Я знаю, каково это, когда не нравится
собственная жизнь. Когда жизнь
вокруг — не про тебя настоящего.
Когда ты шёл к результату, а в итоге
понял, что это вообще не то, про что
ты мечтал. Когда в голове есть картинка
того «как бы мне хотелось», но ты
не в ней.

Я сталкивалась с этим лично
и в своей практике, поэтому хочу
поделиться методом, благодаря
которому вы поймете, что **ЖИЗНЬ МЕЧТЫ**
реальна, и чтобы соединиться с ней не
нужна магия. Достаточно собственного
решения и правильного подхода.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЖИЗНЬ МЕЧТЫ?

Первое, на что бы я обратила внимание — наша жизнь не является монолитным сооружением, она состоит из различных сфер, в которых мы выполняем различные роли.

Жизнь мечты состоит из сфер, в которых мы в одинаковой степени чувствуем себя реализованными.

Часто бывает, что человек выборочно сосредотачивается на нескольких сферах, потому что они привычны или даются ему легче остальных. Например, женщине, которая уделяет много времени семье, сложно заниматься самореализацией. А человек, увлечённый карьерой, может забывать про домашний быт и собственное здоровье.

На рисунке представлена карта жизненных сфер и вопросы, которые помогут понять, как обстоят дела в каждой из них. Предлагаю ответить на эти вопросы. Напомню, что важна каждая сфера и баланс между ними.



Проанализируйте свои ответы:

Какие сферы вашей жизни не до конца реализованы?

Как можно это исправить?

КАК СПРОЕКТИРОВАТЬ ЖИЗНЬ МЕЧТЫ?

Жизнь мечты начинается с твёрдой позиции: «**Как я проживу свою жизнь — это мой выбор.** Я хочу быть автором своей жизни, принимать решения и делать конкретные шаги навстречу себе».

Поставить перед собой цель по соединению картинки из головы с реальностью вокруг — большая смелость. Перемены начинаются тогда, когда человек обращает внимание на свой внутренний зов и, наконец-то, придает ему значение. Собственные мечты и представления о жизни — самое ценное, что у нас есть.

Ничто не заменит вашу истинную мечту.

Я выделила **5 шагов**, которые последовательно помогут приблизить вас к жизни собственной мечты.

В каждом шаге вы найдёте **коучинговые вопросы**. Я рекомендую ответить на них письменно, хотя это необязательно. Главное — это отвечать на них по порядку и максимально честно для самого себя.

Приступим?

ШАГ 1: ВСТРЕЧА С РЕАЛЬНОСТЬЮ

Честный взгляд на свою жизнь здесь и сейчас, признание текущей действительности — это то, с чего начинаются перемены. Ведь если вас всё устраивает или вы не обращаете внимание на разочарование в собственной жизни — зачем что-то менять?

Важно исследовать себя, свои результаты и понять, насколько вы довольны собственной жизнью.

Коучинговые вопросы самому себе:

- Как выглядит моя жизнь сейчас?
- Что меня окружает?
- Кто меня окружает?
- Насколько меня устраивает моя текущая жизнь?
- Могу ли я назвать себя счастливым человеком?

ШАГ 2: ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНИ МЕЧТЫ

Цель этого шага — изучить то, чего на самом деле вам хочется. Для этого взгляните на картинку мечты в своём воображении, словно смотрите фильм о своей будущей жизни. Как там?

Коучинговые вопросы самому себе:

- Жизнь моей мечты: какая она?
- Как выглядит мой идеальный день?
- Как я себя чувствую в этой картинке?
- Что меня в ней окружает?
- Кто меня в ней окружает?

ШАГ 3: СОСТАВЛЕНИЕ СТРАТЕГИИ

Важно составить грамотную стратегию и продумать её до мелочей. Детали стратегии могут отличаться у каждого человека, однако общими будут важность **наличия плана действий** и **эффективного использования собственных ресурсов**.

Коучинговые вопросы самому себе:

- Какие цели нужно поставить, чтобы прийти к жизни мечты?
- Как я буду идти к этим целям?
- Нужен ли мне коуч, чтобы помочь себе достичь к целям быстрее и эффективнее?
- Какие ресурсы мне понадобятся?
- Какие ресурсы у меня уже есть?
- Как я буду поддерживать себя в пути к своим целям?

ШАГ 4: ТАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ

Задача этого шага определить небольшие и понятные действия, выполнение которых приведёт вас к жизни мечты.

Большие достижения складываются из рутинной работы, поэтому важно соблюдать **дисциплину** и постоянно двигаться в сторону цели.

Если что-то не получается с первого раза, необходимо **пробовать снова**, увеличивая тем самым число попыток и повышая вероятность успеха.

В пути к цели важно не забывать об отдыхе и восполнении ресурса. Детализируйте ответы про источники поддержки, которые вы давали себе на предыдущем шаге. В момент усталости задавайте себе вопрос: **как я сейчас могу себя поддержать?**

ШАГ 5: АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Уделите внимание любым своим результатам. Если получилось не всё — просто подкорректируйте свою стратегию и тактические действия. Не всё получается с первого раза и это нормально.

Обязательно **поблагодарите себя**. Важно видеть даже маленькие победы и уметь радоваться небольшим достижениям, ведь именно из них складываются большие победы.

Коучинговые вопросы самому себе:

- Насколько мои действия приближают меня к жизни мечты?
- Доволен ли я результатами?
- Что можно ещё сделать?
- Как я отпраздную свои достижения?
- Как я отблагодарю себя за приложенные усилия?

Я поделилась подходом, который поможет вам начать двигаться к жизни своей мечты.

Есть ещё один момент, о котором я не могу не сказать. **Важно задавать себе временные рамки**, особенно в таком вопросе, как собственное счастье: **когда вы хотите достичь желаемого?**

Кажется, что ничего страшного не случится, если ещё немного потерпеть и подождать. Но чем больше мы живем жизнью, которая нас не устраивает, тем меньше у нас остаётся времени на то, чтобы быть счастливыми.

Может быть, пора начинать жить так, как вы мечтаете уже сейчас?

Если вы хотите двигаться навстречу жизни мечты быстрее, получать от процесса трансформации удовольствие и ощущать поддержку на своём пути — **приходите ко мне в коучинг.**

Я помогу вам лучше понять свои желания, преодолеть внутренние ограничения и установки, а также найти самый эффективный путь к достижению целей.

Начать можно со встречи-знакомства.

Узнать подробности и записаться на сайте: <https://nataliagolubeva.ru>