

Для выполнения этого упражнения вам понадобятся:

- 2 ватмана;
- 2 ярких цветных карандаша или фломастера (или 2 цветных стикера, или 2 листа цветной бумаги) — для маркировки того, что изобразите на ватманах;
- лист бумаги и ручка, чтоб записывать ответы на вопросы.

Подготовка к упражнению

Нарисуйте на каждом из ватманов по одному максимально большому кругу и обозначьте их яркими цветами (например, 1-й — красный, 2-й — желтый). Цвета могут быть любыми — на ваше усмотрение.

Цвет можно нарисовать по ободку, можно маркировать стикерами, цветной бумагой или изолентой — как подскажет ваше воображение, чтобы вам это нравилось.)

Далее вы будете работать с этими кругами.

Выполнение упражнения

1. Разместите эти 2 круга на полу в пространстве (комнате) в тех местах, где, как вам кажется, они должны располагаться.
Первый круг будет олицетворять ваш страх.

(Прежде чем выполнять второй шаг упражнения, возьмите лист бумаги для записей и ручку.)

2. Посмотрите на эти два места в пространстве со стороны, затем встаньте на первый круг.

Вы сейчас находитесь внутри вашего страха.

Прочувствуйте его.

Дайте ему имя.

На листе, который вы взяли с собой, опишите все это как можно более подробно.

(Выполняя последующие шаги 3-11, все свои ответы также записывайте.)

3. Продолжайте наблюдать за вашим страхом.

Насколько он реален и близок?

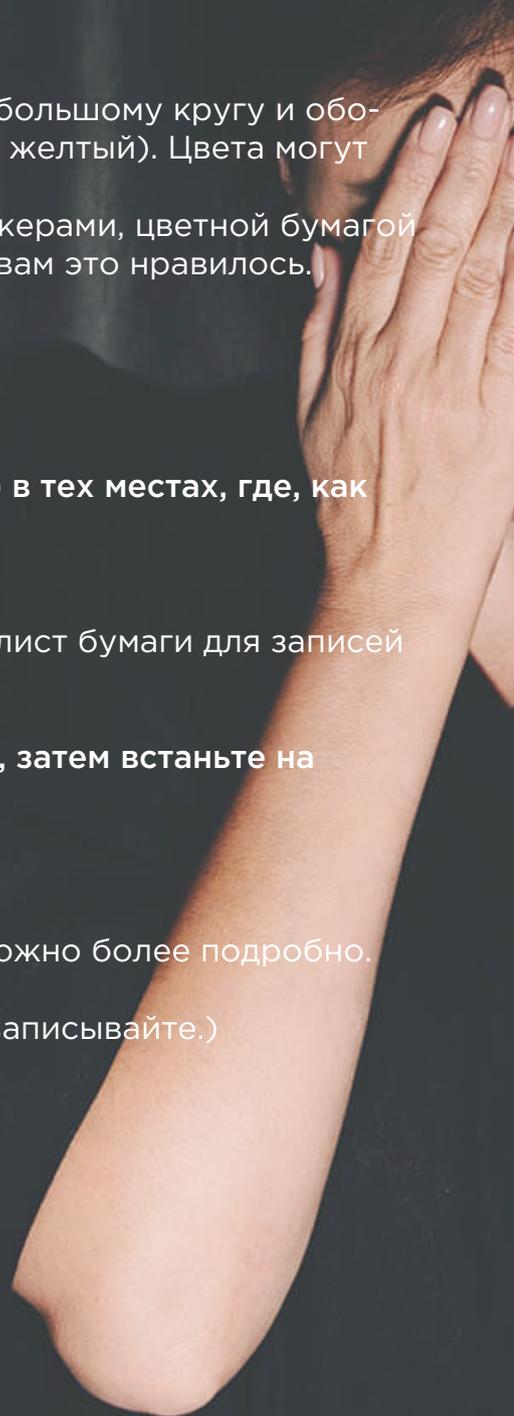
Ответьте на этот вопрос.

4. Как этот страх влияет на вашу жизнь?

Ответьте развернуто.

ношению к ...»).

это.



5. Вы родились с этим страхом?
6. Если нет, откуда у вас этот страх взялся?
7. Если от кого-то, то, как вы думаете, откуда этот страх взялся у него?
8. Вы хотите этот страх сохранить?
9. Вне зависимости от предыдущего ответа, скажите, чем этот страх полезен для вас?
10. За каждым страхом стоит какая-то новая возможность. Какая у вас? Что вы сможете (сделаете), когда пройдёте сквозь этот страх?
11. На что вы хотите этот страх заменить? Запишите.
12. Выйдите из круга со своим страхом на то место, с которого начали упражнение, и опять посмотрите на оба круга со стороны. Второй круг назначьте тем, чем вы решили заменить свой страх (например, «Выдержка в ...» или «Уверенность по отношению к ...»).
13. Встаньте на новый круг. Прислушайтесь к себе: как вы себя сейчас чувствуете? Запишите.
14. Выйдите опять из обоих этих кругов, посмотрите на оба круга, пока они ещё находятся по отдельности.
15. Возьмите второй круг и положите его сверху на первый. Встаньте на них. Теперь у вас как ресурс есть энергии обоих этих состояний (вашего страха и состояния, на которое вы решили свой страх заменить). Прочувствуйте это.
Прежде, чем начать действовать, теперь вы можете выбрать, какое из состояний хотите использовать, потому что оба они теперь вам принадлежат.
16. Стоя на этих кругах, запишите ответ на вопрос: каково это для вас — знать, что теперь вы сами можете выбирать своё состояние и поведение?