МЕЧТЫ

ГАЙД ПО СБЫЧЕ МЕЧТ



Юлия Крутько,
julikrutko@gmail.com
Instagram @julikrutko

ЗАЧЕМ МЕЧТАТЬ?

ЮЛИЯ КРУТЬКО @JULIKRUTKO



О существовании мечты нам известно, в первую очередь, из собственного опыта – каждый из нас когда-нибудь о чем-нибудь мечтал.

В художественной литературе можно встретить описание мечты героя, из которой мы больше узнаем о его личности и самых сокровенных желаниях. Из биографий известных ученых, художников, писателей мы узнаем, как мечта становилась двигателем научных открытий и многих других социальных достижений.

Мечта в структуре деятельности является ценностным ориентиром и помогает осуществлять ценностные выборы.

Мечта позволяет не только построить образ желаемого идеального будущего, но и затем осуществлять ценностные выборы, которые приближают человека к его мечте.

Другими словами, способность мечтать – это способность проектировать, создавать и воплощать свой уникальный жизненный путь.

Использованы материалы: Егорова П.А. Мечта как предмет психологического исследования [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. №1. URL: http://psyedu.ru/journal/2014/1/Egorova.phtml

МЕЧТА

ЮЛИЯ КРУТЬКО @JULIKRUTKO



Пусть твоя мечта будет совершенно особенная.

Что делаем для этого?

1. Отключаем критика.

Возьми ручку и напиши список из своих 100 желаний. Любых - даже шоколадное мороженое подойдет.

2. Попробуй выбрать из этого списка желание, исполнение которого приводит к замиранию сердца. Критик по-прежнему молчит ;)

Это заветное желание мы будем сейчас описывать с помощью ассоциаций. Спасибо Юнгу за эту методику.

Возьми лист а4, расположи его в альбомной ориентации (горизонтально).
Раздели этот лист на 5 столбиков.

В 1 столбике напиши слова, которые приходят в голову, когда ты произносишь свою мечту.
Этих слов должно быть 16.
Это могут быть существительные или словосочетания (существительное + 1 слово).

Пиши все, что приходит в голову, даже если с логической точки зрения это кажется смешным, абсурдным, из другой темы и пр. Ассоциаций должно быть именно 16 – пронумеруй их.

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				



Затем нужно подобрать ассоциацию попарно к каждому слову из 1 столбика. Посмотри таблицу выше, в ней отображен алгоритм подбора пары.
1 и 2 слово в 1 столбце - это одно слово во 2 столбце. 3 и 4 слово в 1 столбце - это 2 слово во 2 столбце. 5 и 6 слово - это 3 слово во 2 столбце. И так далее.

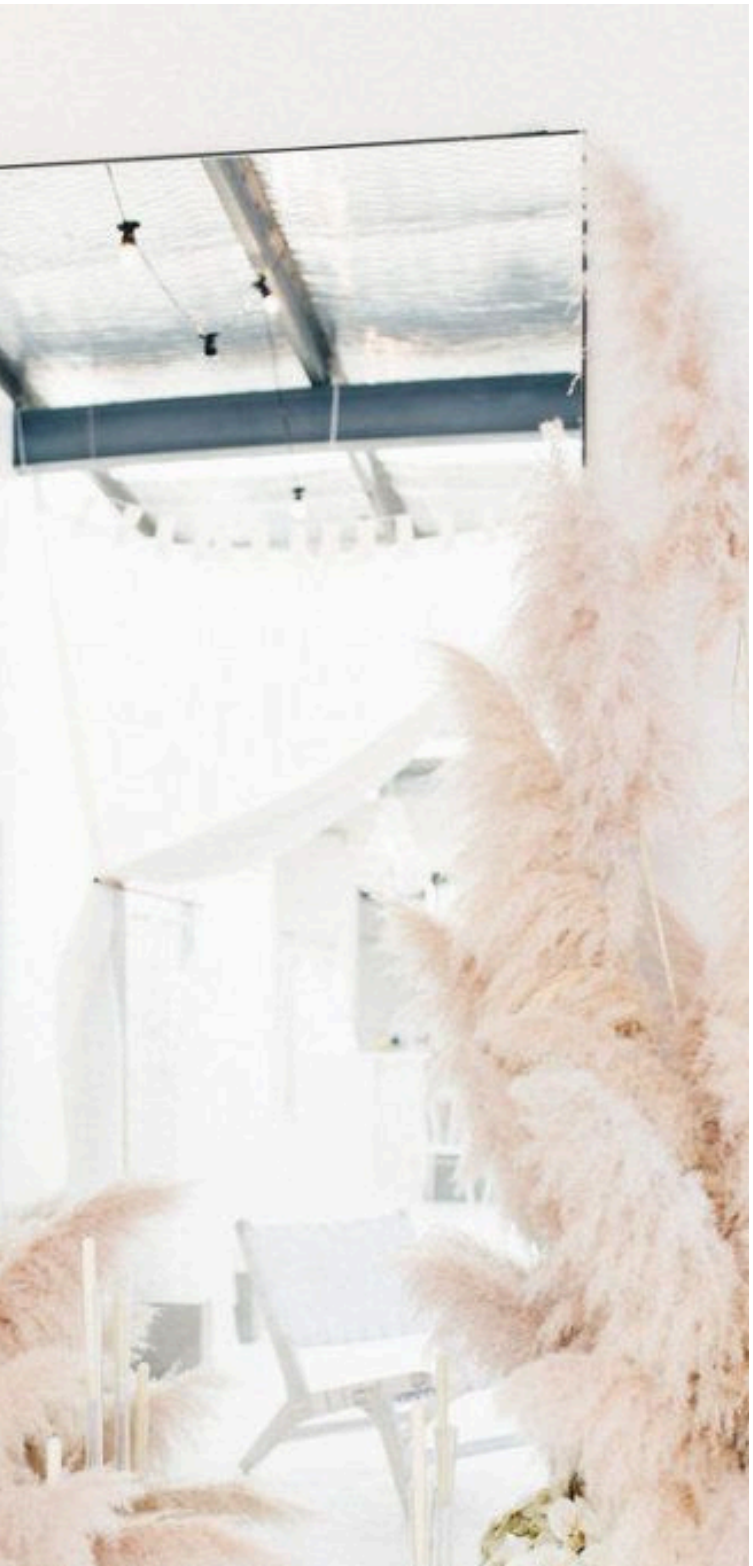
Таким образом получится 5 заполненных столбиков. В последнем столбике будет 1 слово.

На следующей странице я расскажу, что можно сделать с получившимися результатами. Не заглядывай туда, пока не заполнила все, чтобы исключить заранее возможные интерпретации.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

ЮЛИЯ КРУТЬКО @JULIKRUTKO

1 столбец	2 столбец	3 столбец	4 столбец	5 столбец
Уровень реальности - что на поверхности	Уровень разума — что я об этом думаю на самом деле	Уровень чувств — что я чувствую в связи с этим на самом деле	Корень проблемы или самые значимые вопросы	Ключ бессознательного



Рассмотри первый столбец. Здесь отражен «уровень реальности». Это то, что заполняет нашу повседневную жизнь. На уровне реальности «обитают» твои «штампы», убеждения, не имеющие под собой серьезных оснований, но между тем влияющие на твою жизнь. Посмотри все ли убеждения здесь твои? Все ли актуальны? Или от каких-то можно отказаться прямо здесь и сейчас?,

Также здесь можно оценить уровень пессимизма / оптимизма. Посмотри, увеличивается ли твой оптимизм к концу 1 столбика?

То, что не нравится в 1 столбике - это твоя зона роста на пути к мечте. Напиши рядом, что ты хочешь думать вместо этого.

Второй столбик - это отражение именно твоих убеждений. Проанализируй 2 столбец и найди в нем ограничивающие убеждения, препятствия. Если они есть, обдумай их, задав вопрос: «А почему я считаю, что это так?» Каждый раз задавай себе уточняющий вопрос, пока не убедишься в том, что пришла к абсурду. Поймав себя на абсурдности доводов, посмейся над ними и расстанься с убеждением.



Третий столбец — это уровень чувств. На нем видны «эмоциональные крючки», страхи, причины эмоциональных конфликтов.

Внимательно посмотри на этот столбец из всего-то четырех слов, и возможно тебе станут понятны истинные причины.

Кстати, из слов третьего столбца часто можно составить выражение — некий «слоган» или девиз для своей мечты. Поиграй словами и составь словосочетание - вдохновляющий призыв к действию.

Анализ четвертого и пятого столбцов — ключ к себе. Что для тебя эти последние, ключевые слова? Подумай об этом! Стандартной расшифровки последних 3 слов не существует. Обычно это инструмент для анализа или подсказка для дальнейшей психологической работы. Там могут «выскочить» ключевые страхи, истинные, а не надуманные причины проблем, а также — подлинные мотивы. Ясно одно, если смысл слов — ключей далек от твоей мечты, то туда стоит очень пристально взглянуть..

А теперь предлагаю тебе нарисовать последнее слово. Дай ему образ, который может дать подсказку.

Что у тебя получилось в качестве мечты?
Поделись: пиши мне в Директ, я с удовольствием поддержу тебя на пути к мечте.



Юлия Крутько,
julikrutko@gmail.com
Instagram @julikrutko

Психолог, коуч, супервизор
EMDR-терапевт