Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Детский сад №9 «Россиянка»

Метод
Колесо Внимания.
Как реализовать желание.

Подготовила:
педагог-психолог
Забелина О.А.

© Фокина Лидия Петровна

Помните из детства:
если очень захотеть, можно в космос полететь.
Только хотеть нужно правильно и в правильном направлении.
Неопределенные желания угнетают, а вот четко сформулированные уже как будто наполовину исполнены.

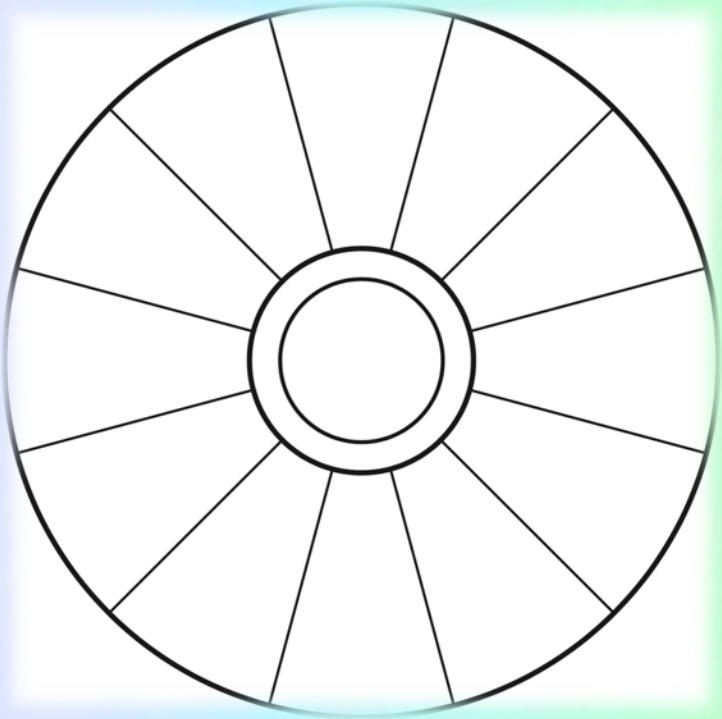
Как правильно формулировать свое желание и наполнить его жизненной силой?

Ответ вы найдете в методе «Колесо внимания», созданном писателями Эстер и Джерри Хикс.

Возможно, именно этот способ вам как раз сейчас и нужен!

© Фокина Лидия Петровна

Начертите в центре листа круг диаметром в 10-12 см, а внутри его – еще один круг поменьше, 4-5 см.



© Фокина Лидия Петровна

Теперь самое важное: закройте глаза и признайтесь себе,
чего вы точно **НЕ хотите.**

Представили**?**

А теперь, подумайте:

«Чего я больше всего хочу?»

Например
Научиться вязать

Например
Выучить английский язык

Сформулируйте мечту и впишите ее
в маленький круг внутри большого.

© Фокина Лидия Петровна

Поделите большой круг на 12 частей-ячеек.
В каждой из 12 ячеек напишите по доводу в пользу исполнения этого желания.
Подберите обдуманные, позитивные и мотивирующие утверждения, зачем вам исполнять желание внутри круга – какие бонусы вы получаете?

© Фонина Лидия Петровна

Когда наше сознание получит 12 доводов,
эмоциональных подтверждений
для выполнения плана,
осуществления желания,
вы автоматически станете делать все
необходимое для этого.

Такое Колесо Внимания можно
использовать в самых различных
ситуациях,
чтобы подстегнуть себя к выполнению,
просто действовать.

© Фонина Лидия Петровна

Остается,
отбросить сомнения
и
начинать действовать!

© Фонина Лидия Петровна