Тренинг «Я архитектор СВОЕЙ ЖИЗНИ»

**Цель:** отработка практических навыков умения управлять своей жизнью

 в рискованных для здоровья ситуациях.

**Необходимые материалы:** раздаточные материалы к упражнениям, карточки к ролевой игре, листы формата, А4, маркеры или фломастеры, ручки и бумага для записей.

**Ход тренинга**

Упражнение «ПРиветствие» (Полина, Пицца Прага три слова ассоциации к своему имени)

*Истинные архитекторы наделены тремя очень важными навыками:*

1. *Проектирование,*
2. *Планирование*
3. *Контроль.*

 *Архитектура не ограничивается строительством каких-либо сооружений. Например, выдающихся лиц современности часто называют архитекторами нашего времени. Это такие люди, как Билл Гейтс, Стив Джобс, Генри Форд и многие другие. Они ежедневно планировали, проектировали и контролировали множество процессов. А ведь мы тоже можем стать архитекторами собственной жизни…*

Сегодня мы с вами разберем три способа, которые помогут разбудить архитектора внутри вас.

**Архитекторы создают мечту**

Ваша мечта, по сути, является идеальным планом на будущее. Ваша способность уверенно идти по жизни полностью зависит от ваших целей и мечты. Это потому, что вы были рождены ради чего-то большего, чем просто плыть по течению жизни. Мечта – это то, что вселяет надежду, когда борьба становится слишком тяжелой, а бедствия слишком привычными. Поэтому важно, чтобы вы смотрели в будущее здоровым взглядом, а не через линзу множества предрассудков и социального мнения. Трудно делать новые шаги, когда вы даже не представляете, куда собираетесь идти. Зиг Зиглар, например, всегда говорит, что если вы стремитесь к «неизвестному», вы просто-напросто своими руками душите время.

**Игра «Мечта…….»** Напишите на листе бумаги 5 своих самых главных мечт. ТО, чего бы вы хотели достичь в течение этого года. (вычёркиваем, до того момента, пока не останется 1 мечта)

Существует множество причин тому, что у людей отсутствует мечта. Иногда это боль, пережитая от предыдущих неудач и не дающая продвигаться далее. Есть мудрость, кто не работает, тот не ошибается. **Ошибки – это ценнейший опыт.**

• Во-первых, ваша способность создавать мечты полностью зависит от того, насколько сильно вы хотите познать себя ([«3 совета, как познать себя](http://starkov.su/3-soveta-kak-poznat-sebya/)»);

3 СОВЕТА, КАК ПОЗНАТЬ СЕБЯ

**Заведите дневник**

Даже если у вас был обычный день, все равно запишите то, что случилось за день и как вы на это отреагировали. Это поможет вам осознать, влияние на вас тех или иных процессов.

К тому же, вести дневник – это очень увлекательно занятие. Можно потом перечитывать свои записи 2-3 месячной давности и удивляться, насколько сильно вы сумели вырасти за этот срок.

С помощью дневника можно даже память улучшать.

**Медитируйте**

Медитация – это своего рода диалог человека с самим собой. Существует множество направлений этой практики, но сейчас мы рассмотрим это со стороны, которая максимально практична для нас.

**Упражнение «Медитация»**

**Суть проста:** найдите какое-нибудь тихое местечко, желательно, чтобы оно у вас с чем-нибудь ассоциировалось. Например, многие медитируют рядом с деревом, которое сами же и посадили. Если у вас нет такой возможности, можете приспособить для этого занятия свою комнату.

Не обязательно садиться в позу лотоса, как думают многие. Достаточно занять максимально удобное для вас положение (можете даже лечь). Далее я советую сделать 10 глубоких вдохов. Это успокоит вас, даст собраться с мыслями и к тому же, стимулирует работу легких.

Постарайтесь отключить все насущные вопросы, вроде: «А у меня утюг там не горит?» и останьтесь наедине со своим сознанием. А потом задавайте себе различные вопросы, ответ на которые вы хотите узнать и постарайтесь на них ответить как можно более четко и конкретно, пока не будете полностью удовлетворены им.

**Вопросы могут быть такие:**

• Получаю ли я удовольствие от той работы, которой я занимаюсь?
• Что будет, если я сейчас изменю что-нибудь?

После медитации, можете записать все пришедшие в вашу голову мысли в свой дневник. Я, например, во время медитации люблю придумывать идеи для следующих постов.

**Упражнение «Спросите окружающих»**

(Учащиеся записывают свои мысли об однокласснике, то что им не нравиться.)

Самый быстрый и легкий способ, познать себя – это спросить у окружающих вас людей. Желательно, чтобы вы общались с ними довольно давно, иначе может вылезти субъективная картина.

А уж родители сколько пунктов смогут подобрать. Ведь они тоже хотят сделать вас лучше, причем не меньше, чем вы.

• Во-вторых, заглядывая в будущее, постарайтесь отстраниться от жизненных проблем и неурядиц. **Усталые глаза редко могут увидеть светлое будущее**;

**Упражнение «Сосчитать до трёх…..» сначала встает 1 человек говорит – один, затем два человека – и вместе говорят два, затем три человека и вместе говорят – три…..**

• В-третьих, ваше будущее может получить большую выгоду от вашего прошлого. **История повторяется**. Поэтому, по иронии судьбы, глядя в прошлое, можно увидеть и будущее;

• В-четвертых, прислушайтесь к вещам, которые ***вызывают у вас вдохновение***. Не важно, книги это или музыка, компьютерные игры или бухгалтерия. Возможно это именно то, что предначертано вам судьбой.

Помните, что успех и процветание находятся в вашей зоне досягаемости. А мечта – это прочная основа для подлинного пути развития вашего будущего.

**Архитекторы создают порядок**

Порядок – очень важный элемент нашей жизни. Его можно достичь, только если ваши страсти, навыки, способности, мечта и личность живут в полной гармонии. Пожалуй, я не встречал ни одного человека, который смог бы достичь порядка внутри себя с помощью других людей. Понимаете, на что я намекаю?

Как говорил Леонардо да Винчи: «Где нет порядка, там не подлинного искусства»

**Упражнение «План»**

*План на сегодняшний вечер:*

*Время – дело*

Совет по поводу наведения порядка в вашей жизни. Он советует посвящать:

***80% времени тому делу, в котором вы сильны;***

***15% обучению новым делам;***

***5% тратить на нелюбимые дела.***

**Архитекторы следят за развитием**

Я хочу сказать, что мы сами должны следить за нашим саморазвитием. Мы должны самостоятельно осознать, что вся ответственность за нашу жизнь ложится именно на наши плечи. А иначе, наши мечты так и останутся несбыточными.

Зачастую, для ее реализации придется прибегнуть к помощи других людей. Это может быть спортивный тренер, если вы хотите победить на Олимпийских Играх. Или преподаватель, если вы более предрасположены к наукам. Наверняка вам понадобится помощь квалифицированного бухгалтера, если вы задумали собственный бизнес. Но конечный результат зависит только от вас.

**Напоследок…**

У вас, как у архитектора есть замечательная сила создать нечто восхитительное из хаоса. Именно ваше здание будет защитой перед лицом неудач. Именно на вас опирается вся конструкция вашего произведения. Вы имеете безграничную власть над вашей жизнью. Однако, как известно,

Чем больше власть – тем больше ответственности.

Не бойтесь признаться, что вы не правы,

Не ждите удобных моментов в грядущем!

Их может не быть! Вам отпущенный срок

Закончиться может в любую минуту!

Как часто нам жизнь преподносит урок,

Который навряд ли поможет кому-то.

Недаром своя поучительней боль,

Чужая обходит сознание боком.

И память на раны не зря сыпет соль:

Чувствительный тест усвоения урока.

В нынешнее время недостаточно просто обдумывать будущий результат. **Нужно действовать**. У вас уже есть все необходимые ресурсы и навыки для достижения величия. Вот только один вопрос: **действительно ли вы хотите его достичь?**