

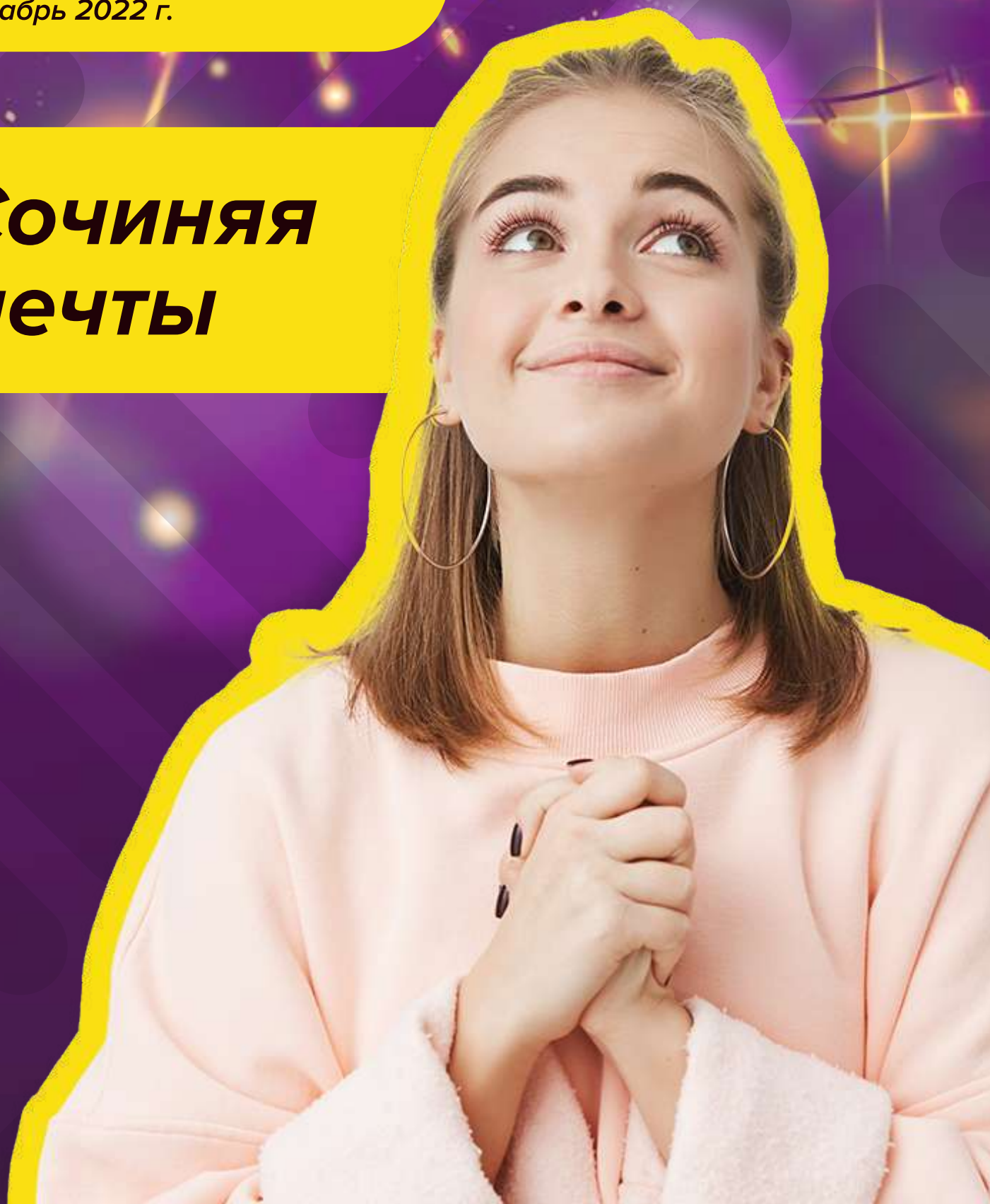


ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест №5

Декабрь 2022 г.

**Сочиняя
мечты**



МЫ БОИМСЯ ИЛИ ВООБЩЕ НЕ УМЕЕМ МЕЧТАТЬ.

Помните, в детстве мама говорила:
«Витаешь в облаках, иди делом займись»?

Теперь мы отлично планируем и живем в режиме «Надо», занимаемся делами. Вот только почему-то приходится себя подстегивать, как будто бы собственная внутренняя тяга стала слабее.

ИЗ НАШЕЙ ЖИЗНИ УШЛИ МЕЧТЫ, ПОТОМУ ЧТО КАЗАЛИСЬ ЧЕМ-ТО НЕСУЩЕСТВЕННЫМ И НЕВАЖНЫМ, А С НИМИ И ВДОХНОВЕНИЕ, ВКУС ЖИЗНИ, ЭНЕРГИЯ.

Давайте сделаем паузу, пересмотрим подход и вернем себе силу, которую дают мечты, наша истинная путеводная звезда.



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

СКОЛЬКО У ВАС МЕЧТ?

Чем больше, тем выше поднимает вас энергия вдохновения.

Как выглядит типичная воронка?

900
из 1000

мечтаний мы чаще всего не слышим. Внутренний цензор считает их неправильными, неприличными и «отгоняет».

100

мечт более-менее соответствуют социальным нормам, им «дают доступ». Мы начинаем над ними думать и часто находим причины для отказа.

10

мечт берём в работу, делаем первые шаги, и...сворачиваем с дороги.

1

мечта, в среднем, реализуется, но вместо наслаждения мы грустим о тех, которые не сбылись.



**ДАВАЙТЕ ЗАНОВО
УЧИТЬСЯ СОЗДАВАТЬ
ВОРОНКУ МЕЧТАНИЙ.
ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?**



НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ И ЦЕНИТЬ СВОИ МЕЧТЫ.

Многие придерживаются стратегии заниженных ожиданий.

Если хорошее произойдет, мы приятно удивимся и станем счастливы. Если нет, не придется склеивать разбитое от разочарований сердце.

Это хорошая теория. Но она не рабочая. **Синдром заниженных ожиданий ограничивает наше мышление, нашу силу и нашу возможности.** Мы как будто очерчиваем мелом круг, за который нам нельзя заходить.

Люди с завышенными ожиданиями и большими мечтами всегда чувствуют себя лучше! Они больше времени находятся в позитивных состояниях, напитываясь радостью.



Поведенческий экономист Джордж Блонстер предложил студентам «купить» один из трех вариантов поцелуя со знаменитостью.

- ▶ **Поцелуй сейчас же.**
- ▶ **Поцелуй через 3 дня.**
- ▶ **Поцелуй через полгода.**

Большинство выбрало второй вариант. Если поцеловаться сразу, на этом все и закончится. Ждать годы – это не интересно, теряется мотивация.

Получается, что само ожидание делает нас счастливыми. Вот почему люди предпочитают пятницу, а не воскресенье. Пятница – радость предвкушения. Вот почему нужно мечтать.

ОПТИМИСТЫ – ЭТО ЛЮДИ, ОЖИДАЮЩИЕ БОЛЬШЕ ПОЦЕЛУЕВ В БУДУЩЕМ. И ЭТО ДЕЛАЕТ ИХ СЕГОДНЯШНЮЮ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ.

Наши мечты меняют объективную реальность, и действуют как самоисполняющиеся пророчества. **Мечтание создает образ будущего.** У нас перед глазами как будто бы появляется путеводная звезда, которая помогает сонастроиться с другими людьми, событиями, пространством.

А ЧТО, ЕСЛИ У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ПРИДУМАТЬ МЕЧТЫ?

Попробуйте
разные практики.
Вы можете
выбрать одну,
или сделать
все пять.

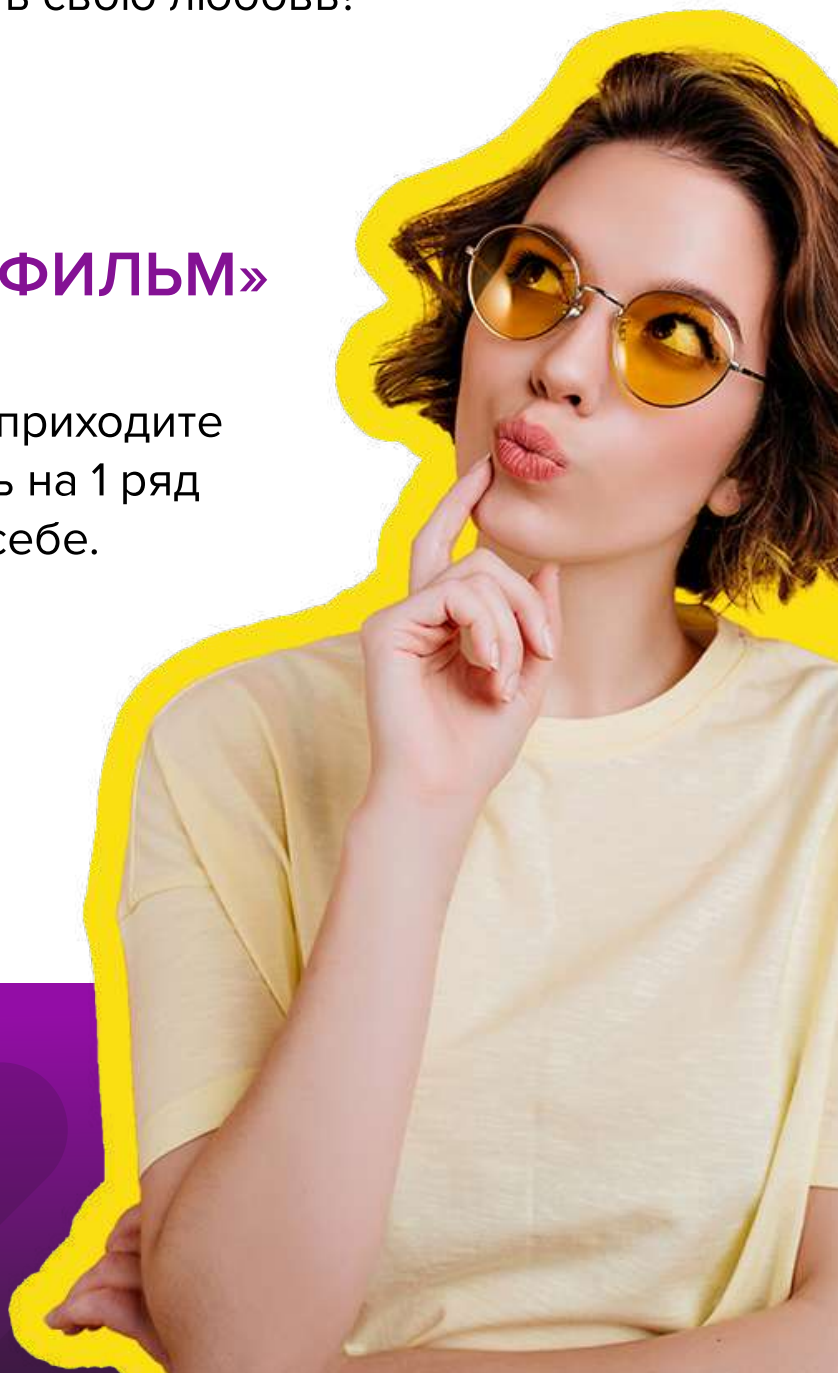


1 МЕНТАЛЬНАЯ. ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ.

- ▶ Что сделало бы вас наиболее счастливым в следующем году?
- ▶ Что вы хотите изменить в себе?
- ▶ Что вы хотите изменить вокруг себя?
- ▶ Что приносило вам наибольшую радость в этом году и что вы хотели бы взять с собой в новый год?
- ▶ Кому вы хотите дарить свою любовь?

2 ВИЗУАЛЬНАЯ. «ВНУТРЕННИЙ ФИЛЬМ»

- ▶ Представьте, как вы приходите в кинотеатр, садитесь на 1 ряд и смотрите фильм о себе.
- ▶ Как он называется?
- ▶ Что вы делаете?
Кто рядом с вами?
Что дарит вам радость?



3 ТВОРЧЕСКАЯ. «ПЯТЬ ЖИЗНЕЙ»

- ▶ Представьте, что у вас есть пять жизней.
- ▶ Чем бы вы занимались в каждой из них? В какие времена бы жили? Кем бы работали или не работали вообще? Какие события происходили бы в каждой жизни?
- ▶ Запишите все, что приходит в голову.
- ▶ Что стоит за этим? Какая мечта приходит к вам?

4 ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ. «ДВАДЦАТЬ БЕЗУМСТВ»

- ▶ Какие двадцать маленьких безумств вы бы хотели совершить в этом году?
- ▶ А в этом месяце?
- ▶ А какое прямо завтра?
- ▶ Попробуйте вырваться за границы того, что «принято» или «точно сработает».
- ▶ Не оглядывайтесь по сторонам. Пусть какое-то ваше «безумство» для кого-то обычное дело. Прислушивайтесь к себе.

5 ГЛОБАЛЬНАЯ. «ВЫГРУЖАЕМ МЕЧТЫ»

- ▶ Выписывайте все желания и цели, которые приходят в голову, в том числе неоформленные, маленькие и странные «Хочу».
- ▶ Не отмахивайтесь от микрожеланий:
*«Попробовать особый вид мороженого»,
«Сходить в новый торговый центр»,
«Записаться на тест-драйв»,
«Купить себе дурацкую и ненужную штучковину» —
все включайте в список.*
- ▶ Микрожелания лишь на первый взгляд кажутся чем-то неважным, мелким. Их реализация— это дополнительное топливо для глобальных целей.
- ▶ Не заморачивайтесь над формулировками, выписывайте все, что приходит в голову, чтобы получился список из 100 мечт.

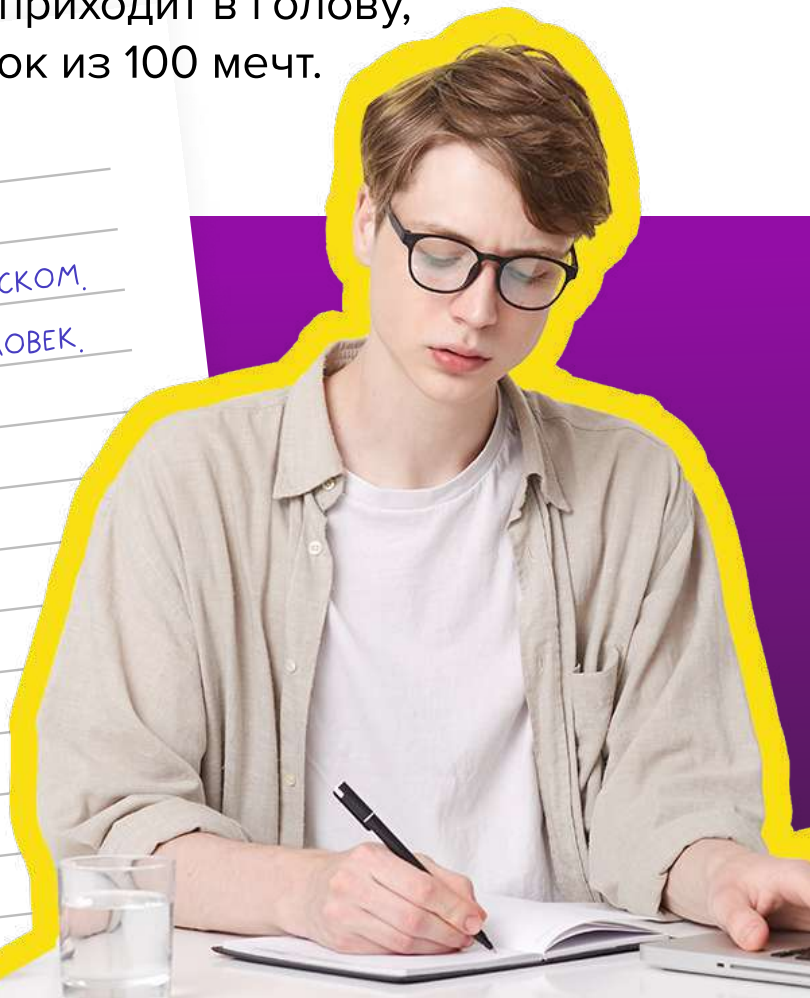
1. Хочу научиться танцевать сальсу.
2. Заработать на недвижимости.
3. Прочитать Гарри Поттера на английском.
4. Устроить семейный пикник на 20 человек.
5. Питер — махнуть на выходные.

...

100. Открыть благотворительный фонд для животных.



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников



ИСПОЛНЯЕМ МЕЧТЫ



ОПРЕДЕЛЯЕМ САМЫЕ-САМЫЕ

Что можно сделать уже сейчас самому, а для каких идей нужны помощники? Хватит ли сил на все, или стоит выбрать самые-самые?

Вы можете, например, остановиться на 50 мечтах на год, или взять 10 на ближайшие 3 месяца. Это не значит, что вы отказываетесь от других, вы исполняете их постепенно.

НЕ ВЫБИРАЙТЕ «ПРАВИЛЬНЫЕ» ЖЕЛАНИЯ, ВЫБИРАЙТЕ СЕРДЦЕМ. ПОЗВОЛЬТЕ ОСТАВИТЬ В СПИСКЕ СТРАННОСТИ, НЕПРАВИЛЬНОСТИ, МЕЛОЧИ ТИПА «ПОПРОБОВАТЬ ИТАЛЬЯНСКОЕ МОРОЖЕННОЕ».



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

НАПОЛНЯЕМ ЭНЕРГИЕЙ, СТРОИМ ПРОТОТИП МЕЧТЫ

Записанные в тетради мечты – просто строчки.

Нужно вдохнуть в них силу, намерения и энергию.

В мечты нужно влюбиться и загореться ими.

Что сделаем?

Подключим визуализацию и оформим в виде презентации, коллажа, или короткого видео.

**ПУСТЬ КАЖДАЯ МЕЧТА НАПОЛНИТСЯ
ЭМОЦИЯМИ. СДЕЛАЙТЕ КРАСИВЫЙ
ПРОТОТИП МЕЧТЫ И УСТАНОВИТЕ
ЕГО НА РАБОЧИЙ СТОЛ, ЗАСТАВКУ
КОМПЬЮТЕРА.**

Можно менять
прототипы мечт.
Пересматривайте
их время от времени
и напивайтесь
теплом мечты
в неуютные дни.



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ДЕЛАЙТЕ «МАЛЕНЬКИЙ ШАГ».

Это простое и понятное действие для приближения к мечте.
Как ставить цели, мы рассказывали в Дайджете N° 2.



Не пропускайте эти этапы!


ЧЕК – АП.

Раз в месяц заглядывайте в список и отмечайте, какие мечты уже сбылись. Это поможет вам выработать дофамин, а именно он отвечает за мотивацию достижений.

Отмечайте сбычу мечты!

Создайте группу поддержки. Кто будет вашим фанатом? Бабушка, муж, ребенок? Попросите близких поддерживать вас.

А еще мы приготовили чек – лист **«Как мечтать, чтобы сбылось»**. Поделитесь им с теми, кому это может быть важно!

- 
- Мечтайте по-крупному.** По мелочи всегда успеете.
 - Просите столько, сколько хочется, а не столько, сколько дадут.** Выдадут минимально. Не ограничивайте ресурсы этого мира. Вы никогда не узнаете, что произойдет.
 - Просите себе и для себя, а не для других.** перестаньте жить чужой жизнью и наконец о себе!
 - Влюбляйтесь в свою мечту!** Будьте внимательны и энергичны! Будьте прототип мечты.
 - Не желайте за счёт других.** «экологичными». Пусть это будет безопасно для меня.
 - Просите из состояния благодарности.** «Не лишь бы хватило денег и я благополучен» (Смотри дайджест № 2)
 - Не повторяйтесь.** Если однажды не получилось, значит, формулировка не та или не та (Смотри дайджест № 2)



ЧЕК – ЛИСТ

«КАК МЕЧТАТЬ, ЧТОБЫ СБЫЛОСЬ».

- Мечтайте по-крупному.** По мелочи всегда успеем.
- Просите столько, сколько хочется, а не сколько нужно.** Не ограничивайте своим мышлением ресурсы этого мира.
- Просите себе и для себя, а не для кого-то.** Перестаньте жить чужой жизнью, позаботьтесь уже наконец о себе!
- Влюбляйтесь в свою мечту!** Вкладывайте туда эмоции, внимание и энергию! Будьте с ней в отношениях! Сделайте прототип мечты.
- Не желайте за счёт других.** Мечты должны быть «зелёными», «экологичными». Пусть все исполняется в полной безопасности для меня и окружающего мира.
- Просите из состояния щедрости, а не от безысходности.** Не «лишь бы хватило кредиты заплатить», а «у меня достаточно денег и я благополучен финансово».
- Не повторяйтесь.** Если однажды не сбылось — просите иначе. Значит, формулировка не та или мечта не ваша. (Смотри дайджест №2)
- Запишите мечты письменно.** Рукописи не горят, а исполняются.
- Записав, проверьте по пунктам, сделайте из мечты — цель.** (Смотри дайджест №2. Должно быть конкретно и понятно по времени.)
- Сделайте домашнюю работу по отношению к своей мечте.** Определите первый шаг, который вы сделаете прямо сегодня.



ДОБРОСЕРВИС

программа поддержки сотрудников

МЕЧТА

