Базовый процесс дефрагментации

1. **Составьте по возможности полный список всех устремлений, которые вы когда-либо имели.**
2. **О чем я любил помечтать?**
3. **О чем я грезил, визуализировал, представляя себя в этой роли?**
4. **Капая деятельность вызывало у меня эмоциональный отклик?**
5. **Что мне нравилось делать?**

Что вам больше всего нравилось делать в детстве? Есть ли у вас такие желания, осуществить которые, как вам кажется, мешает нехватка времени и денег? Есть ли у вас такие увлечения, которыми вы очень дорожите, но которые окружающим кажутся бредовыми идеями? Есть ли у вас хобби или интересы, которые можно сделать своим профессиональным занятием? Чем бы вы занимались, если бы вам не нужно было зарабатывать деньги? Загляните глубоко в свою душу. Не ограничивайте себя мыслями о том, что вам как здравомыслящему взрослому человеку должно делать. Думайте о том, что вам действительно хочется делать в жизни.

Что бы вы хотели сделать такого, чего до сих пор не делали? Что бы вы хотели делать, если бы у вас были для этого возможности? Есть ли у вас такая мечта, от которой вам постоянно приходится отказываться? Что вы хотели бы успеть сделать, пока вы живете на этой земле? Есть ли что-нибудь такое, что бы очень хотелось сделать, но вам кажется, что это в принципе невозможно? Интересуетесь ли вы чем-нибудь таким, что вами совершенно не воспринимается как работа? Есть ли такие виды деятельности, во время занятий которыми время пролетает незаметно?

Это могут быть любые устремления - насколько угодно мелкие и насколько угодно большие - из какой угодно области вашей жизни. Любой сложности и любого жизненного периода, но не забудьте упомянуть все то, что «так и вертится в голове». Как следует проработайте свои устремления, особенно те, которые вас сильно «беспокоят».

Что у вас хорошо получается? Чему бы вы хотели научиться? Хотели бы вы освоить что-нибудь такое, что естественным образом дополняло ваши уже приобретенные способности?

Здесь главное - сформулировать и записать все то, что уже накопилось. Выписывайте до тех пор, пока вы не сможете вспомнить ничего нового. Возможно сначала это будет трудно. И где-то в середине заболит голова или прихватит живот, или настанет «творческий тупик», когда вы будете уверены, что «что-то есть, а что - не помню». Но, я надеюсь, вас не остановит подобная мелочь. Сделайте небольшой перерыв, отдохните (можете даже вздремнуть) и продолжите список. Но не откладывайте на потом, не экономьте, выложитесь до конца.

**Затем подведите черту и начните изобретать.**

**Что я стал бы / мог бы делать, если бы все вышеперечисленное уже было достигнуто?**

Изобретайте устремления, которые вы могли бы иметь себе после того, как реализовали бы уже выписанные.

Это то, что вы откладываете на будущее - «про запас» - чтобы было, чем заняться дальше, и чтобы вы не почувствовали себя несчастным после завершения процесса. Создайте полное изобилие будущих устремлений, так чтобы вы были уверены в том, что вам их хватит на всю жизнь, а лучше - на «несколько жизней». Достигните совершенства в изобретении их; делайте до тех пор, пока они не польются из вас рекой.

**Окончание этого этапа уловить достаточно просто: наступит полное**

**душевное равновесие, а такте необычная ясность ума. Если по ходу**

**выполнения возникали негативные проявления, то они уйдут.**

**3. Берем полученный список и теперь в настоящем времени оцениваем эмоциональный отклик на данный момент - вычеркиваем все ненужное, оставляем только то, что «греет» и является актуальным на данный момент.**

**а. Обратите внимание, что часть пунктов мотет быть отнесена к группе «надо сделать прямо сейчас» - некоторые детские мечты, например, стоит просто реализовать и тем самым «закончить» циклы с ними.**

**4. Группируем и выстраиваем пункты в группах.**

**5. Даем названия каждой группе.**

**6. Ищем связи между группами.**

**7. Составляем для себя свое личное коучинговое колесо - совокупность устремлений и областей жизни для гармоничного саморазвития.**