**Практики выбора и принятия решений**

**Подготовка**

5 - 10 минут свободного времени и возможность уединиться; ручка и блокнот/листы бумаги.

**Практика**

Проработаем тему выбора и принятия решений.

Техника расстановок, будем использовать в качестве заместителей листы бумаги. Работает поле и бессознательное, считывается именно тот вариант, который вы задумали, хотя глазами мы этого не видим. Применяем упражнение, когда есть выбор между двумя или более вариантами.

Берете столько листов бумаги, сколько вариантов у вас имеется. Размер и форма листа не имеет значения. На каждом листе пишете название варианта, перемешиваете их. Кладете листы на пол перед собой написанным вниз в произвольном порядке. Теперь нужно расслабиться, подышать, подумать о своем вопросе, сосредоточится на своем внутреннем состоянии. После этого вы поочередно встаете на каждый лист, возвращаясь каждый раз в исходную точку, и слушайте реакцию тела. Запоминаете реакцию, потом переворачиваете листы и смотрите где что написано.

Проверяем наличие установок, страхов, вторичных выгод, которые мешают приблизить нашу жизнь к мечте.

Пробуем технику, которая называется «Шаг к мечте». Подумайте, помечтайте, повспоминайте, какие у вас есть цели, мечты и желания. Встаньте, обеспечьте себя таким пространством вокруг, чтоб вы могли сделать в сторону свободно один или два шага. Подышите, успокойтесь, почувствуйте себя, настройтесь. Теперь представьте перед собой свою мечту. Можете ее представить, либо визуализировать листом бумаги, например. Сейчас вы сделаете шаг вперед и окажетесь в этом желаемом будущем. Вы сделаете шаг вперед и то, что вы хотите, у вас в реальности уже появится. Сделайте этот шаг и посмотрите, как откликнется ваше тело. Реакции тела могут быть разные, и протест, и непонимание, и нерешительность. Здесь мы начинаем отслеживать, почему такая реакция происходит, почему я туда не шагаю, почему я боюсь сделать этот шаг? Часто, когда человеку предоставляется возможность сделать шаг в новую реальность, которую человек хочет, на самом деле он оказывается не готов к этому. Этому может быть множество причин. Если чувствуете, что вы туда не можете шагнуть, либо ваше тело сомневается, то в этом случае вы продолжаете это упражнение в таком ключе. Задаете себе вопрос: «А что мне мешает?». И вот тут проявятся вторичные выгоды, установки, страхи и ваши убеждения, которые мешают и тормозят. Если вы будете честны сами с собой, то вы найдете все ответы на эти вопросы. Их можно и нужно выписать на лист бумаги, так как письменные техники более качественно помогают сделать проработку.