**Техники выбора приоритетных целей в жизни**

**Подготовка**

Лист бумаги, ручка

**Практика**

Поговорим о том, на чем сосредоточено ваше внимание, на чем вы концентрируетесь, и куда вы направляете свою энергию. Где большая часть вашей энергии? Она находиться в вашей жизни, в вашей реальности или в том, что вас окружает, в других людях, в других событиях, в чужих отношениях и так далее. Важно понять, что вся ваша энергия, она ваша и только вы каждую минуту своей жизни определяете направить ее вовне или оставить себе.

Фокус внимания — это сосредоточенность сознания на определенной цели. У каждого она своя. Чем активнее мы на ней концентрируемся, тем в большей степени наполняем энергией, и желаемые события начинают проявляться в жизни.

Есть упражнения на определение фокуса внимания. Задайте себе вопрос: «Что хорошего есть у меня прямо сейчас?». Теперь возьмите ручку и напишите все, что пришло в голову, не пренебрегая мелочами. Например, у вас есть любимые и родные люди, напишите их имена и то хорошее что вы даете друг к другу. Напишите, чем вы любите заниматься, ваше хобби, напишите про друзей и любимых домашние животных, про мягкую удобную кровать, любимую одежду, духи и прочее, вспоминайте каждую мелочь, все то, за что вы можете поблагодарить этот мир.

Теперь задайте себе другой вопрос: «Что хорошего есть в моих трудностях?». На этот вопрос, безусловно, будет ответить сложнее, потому что в трудностях на первый взгляд нет ничего хорошего, но все же постарайтесь. Может быть, ваши трудности подтолкнули вас к какому-то развитию, или учет вас развивать волю или характер, вы учитесь отстаивать себя, свои границы, говорит «нет» и прочее.

Третья часть этого упражнения, а перечитайте все, что вы написали и поблагодарите от души бога, вселенную, мироздание и, в первую очередь, себя за то, что все это у вас есть.

Данное упражнение поможет вам, прислушиваясь к собственному телу, сделать правильный выбор в той или иной ситуации. Часто мы стоим перед выбором и не можем решиться на что-то, в голове у нас возникают разные «за» и «против» и для первого, и для второго варианта. Как же принять решение? Будем слушать наше тело, что оно нам предскажет. Встаньте прямо, устойчиво, комфортно, закройте глаза и задайте себе такие вопросы, на которые у вас есть однозначный ответ «да» или «нет». Например, я женщина, или я Иванова Мария Ивановна? После этого, все так же с закрытыми глазами, почувствуйте, в какую сторону наклоняется ваше тело. Например, на ответ «да» оно может слегла наклониться вперед, а на «нет» - назад. Или как-то иначе, у каждого по своему. Экспериментируя, вы поймете закономерность и тогда можно будет задавать телу целенаправленные вопросы, те, которые вас интересуют, те, которые помогут вам сделать выбор.

Следующая практике, ее можно применять совершенно в любых ситуациях, с любым выбором. Поставьте перед собой две поднятые вверх ладони, на каждую из них «положите» по одному из вариантов решения. Это может быть образ этого решения, энергия или что-то другое. Теперь нужно поочередно медленно приближать ладони к себе, к району солнечного сплетения и прочувствовать реакцию тела. Пододвинули руку, почувствовали себя с этим решением, почувствовали свое состояние. Отодвинули руку подальше, прочувствовали состояние свое без этого решения. Так же со второй рукой, со вторым вариантом решения. Проделайте это медленно и несколько раз, столько, сколько потребуется, что бы вы поняли, какой выбор одобряет ваше тело.