**Дерево переживаний**

С приходом информационных технологий мир стал очень быстро развиваться и некая дезориентированность по жизни стала довольно частым явлением.

Дерево переживаний – чудесный визуальный образ, который наглядно поможет продемонстрировать, что же происходит в нашей жизни.

Это инструмент для систематической работы над разными проблемами.

Предлагаю познакомиться с собой по-новому. Уделите несколько минут и нарисуйте ваше собственное Дерево переживаний



Каждый элемент Вашего дерева будет отражать аспекты Вашей жизни.

Листья: *Люди*. Вспомните, кто из Вашего окружения Вас поддерживает, вдохновляет. Много ли таких людей? Необязательно, чтобы это были реальные люди. Возможно, Вас мотивирует двигаться дальше персонаж из фильма или книги. Подумайте, есть ли у Вас в окружении люди, которые лишают Вас энергии (осуждают и демотивируют, губят идеи на корню). Запишите их имена в листочки (можете раскрасить в один цвет листья, в которых написаны имена тех, кто вдохновляет и в другой цвет листья с именами тех, кто демотивирует).

Ветви: *Ваши личные амбиции и мечты*. Будьте честны с собой.

Какие эмоции вы часто испытываете? Когда вы просыпаетесь утром, как вы себя чувствуете? Когда вы ложитесь спать, что вы ощущаете? Подумайте о прошедшем дне и вспомните все негативные эмоции, которые вы испытывали. Загляните в список эмоций, который я привел вам ранее, если вам трудно подобрать определения вашим чувствам.

Ствол: *Ваш стержень*. Ваши личностные качества и навыки. Что Вы цените в себе больше всего как в профессионале? Каким Вас видят окружающие?

Корни: *Ограничивающие установки и их происхождение, история Вашей семьи*.

Вспомните детство – каким было это время? Какие события из прошлого все еще живы для вас? Какие события стали источником стресса за прошедшую неделю? Год? Отметьте те, которые кажутся вам наиболее важными.

Какие установки у вас есть относительно себя? О жизни вообще и о вашей жизни в частности? О деньгах? Об отношениях? О своем теле? Ниже приведены несколько вопросов, которые помогут определить ограничивающие установки:

Что я считаю правдой относительно себя?

Что я считаю правдой о мире?

Что я считаю правдой о деньгах?

Что я считаю правдой об отношениях?

Что я считаю правдой о своем теле?

Плоды: Ваши самые главные достижения в жизни, то, чем Вы по-настоящему гордитесь. Порой люди обесценивают свои достижения и не придают им значения, не видя в них своей заслуги.

Когда вы закончите рисовать и заполнять свое Дерево, взгляните на него внимательно. Оно отражает то, кем Вы являетесь в данный момент, способствует осознанию себя в настоящем. Оно также говорит о Ваших устремлениях в будущем.

Дерево переживаний поможет Вам обнаружить проблемы, на которых стоит сконцентрироваться, распознать аспекты проблем и понять, как все взаимосвязано.

Со временем дерево можно обновлять, таким образом, мы получаем своеобразную карту желаний, которая имеет множество связей с реальным миром.