

Проективные вопросы на исследование истинного предназначения

Практика выполняется в парах.

Время выполнения 1 час.

Техника задавания вопроса:

- Каждый вопрос имеет свою задачу и трансформацию.
- Вопросы задаются в последовательности (как здесь представлено).
- Вы задаете вопрос и ждете ответа. Можно повторить тот же самый вопрос, но не нужно менять и задавать уточняющие вопросы. Цель: позволить участнику как можно глубже получить ответы на вопросы.
- Если ответа нет, участник имеет право перейти к другому вопросу.

Вопросы для исследования ценностей:

1. Что вы цените в себе больше всего?
2. Что вы любите?
3. Что бы вы сделали сейчас, если бы вы знали, что вы не можете потерпеть неудачу?
4. Если бы вы могли полностью прожить свою жизнь заново, то какое первое изменение, вы сделали бы?
5. Какие сферы вашей жизни могли бы быть улучшены?
6. Какое изменение вы хотите внести в свой образ жизни, которое дало бы вам больше мира, гармонии, счастья?

Препятствия:

1. Какое у вас самое серьезное препятствие на сейчас?
2. С какой жалобой (опасением, дурной привычкой, дискомфортом) вы сейчас боретесь?
3. Что вы упускаете?
4. Каким образом вы саботируете свои намерения?
5. Где вы сами себя предаете?
6. Что вы готовы, а что - не готовы изменить? Через что вы переступаете?
7. Если вы полностью сосредоточитесь на достижении результата, от чего вам придется отказаться?

Исследование ресурсов:

1. Какая у вас самая яркая проявленность в этом мире?
2. Что у вас есть для достижения своих целей?
3. Что вы можете делать легко?
4. Если бы вам нужно было научить людей получать удовольствие от процесса, что бы вы сказали?
5. Какие действия вы можете делать с удовольствием и постоянно?
6. Какие уникальные качества есть в вас?
7. В какой сфере/деятельности вы чувствуете жизнь и наслаждаетесь сильнее всего? Что вам здесь помогает?

Постановка планов, шагов:

1. И что конкретно вы хотите делать?
2. Какие действия вы предпримите теперь?
3. Какие из них вы сможете выполнить в ближайшее время?
4. Проговорите порядок действий.
5. Проставьте даты их выполнения.
6. Для достижения ваших целей, что нужно делать обязательно, что желательно, а без чего можно вполне обойтись?

Мотивация:

1. Какие факторы могут помешать двигаться дальше?
2. Какие шаги можно предпринять для их устранения?
3. Какая вам необходима поддержка?
4. Оцените по шкале от 1 до 10, насколько вас вдохновляют действия, о которых вы говорите?
5. Что могло бы увеличить эту оценку? (например, преодоление страха, разбиение действий на четкие шаги (план), получение большей поддержки, больше веселья, и т.д.).
6. Как я узнаю, что вы начали делать свои шаги? (данный вопрос по желанию).

В конце разговора:

Поблагодарите друг друга за работу, активное участие.

Подведите итог, что важного, ценного и полезного вы вынесли благодаря этой работе.