NAHOREA

Как понять чего я хочу

МАК практика на 7–10 минут

Когда звучит много «надо», бывает трудно назвать собственное желание. Эта практика предлагает остановиться на одной ситуации и дать своему желанию место. Возьми обычный вопрос: как провести выходной, за что взяться или какую просьбу обсудить.

1 Подготовь карты

Возьми любую колоду МАК. Если физической колоды нет, открой бесплатные карты на ARCHE Nahorea. Открыть бесплатные МАК

2 Выбери одну карту

Посмотри на изображения и выбери то, которое откликается на вопрос «Чего я сейчас на самом деле хочу в этой ситуации?» Задержись на одной заметной детали. Что она напоминает тебе про твоё желание?

3 Дай желанию прозвучать

Закончи фразу «Я хочу…» своими словами. Затем по очереди спроси себя: «Если на минуту отложить страх, чего я хочу?», «Если не думать о чужой реакции?», «Если прислушаться к себе?» Ответы могут совпадать или различаться.

4 Проверь что тебе доступно

Вернись к реальным условиям: времени, деньгам, договорённостям и последствиям. Как можно дать желанию место, чтобы учитывать свои интересы и эти условия? Карта помогает находить свои ассоциации; окончательное решение принимаешь ты.

5 Выбери маленький шаг

Назови одно посильное действие на сегодня. Например: выделить полчаса на своё занятие, узнать условия обучения или предложить другой вариант встречи. Запиши: «Я хочу… Мой следующий шаг…».

Как повторять

Каждый день в течение 3–5 минут возвращайся к одной карте или выбирай новую. Назови одно желание и один доступный шаг. Можно заметить желание и решить пока подождать — это тоже осознанный выбор.

Следующий шаг

Глубже исследовать, что мешает слышать свои желания, и выбрать дальнейшие шаги можно на игровом интенсиве NAHOREA.

Напиши мне «Я выбираю себя» в Instagram @vika.nextstep, чтобы узнать о ближайшем интенсиве.

Виктория • NAHOREA

Основа — практика «Что я сейчас на самом деле хочу» из базы Виктории.