Я не знаю, чего хочу. С чего начать?

Возвращаем контакт со своими предпочтениями

Иногда вопрос «чего я хочу от жизни?» слишком велик. Начни с малого: не с судьбы и призвания, а с обычного дня.

Для кого эта практика

Для тех, кто узнаёт себя в этой ситуации и хочет не только разобраться в причинах, но и попробовать другое действие.

Время: 20–35 минут. Нужны ручка, бумага и немного спокойного пространства. Можно делать по частям.

Это материал для саморефлексии, а не диагностика или замена психотерапии. Если упражнение вызывает сильный дискомфорт, остановись и обратись за поддержкой.

Шаг 1. Карта дня

Вспомни вчерашний день от утра до вечера.

В какие три момента мне было приятно, спокойно или интересно?

Где я действовала по привычке, хотя предпочла бы другое?

Шаг 2. Отделить «хочу» от «надо»

Не оценивай желания по полезности и престижности. Можно хотеть тишины, прогулки, творчества или просто другого завтрака.

Чего мне хочется больше: движения, покоя, общения, уединения, нового?

Какие три маленьких желания я могу назвать без слова «надо»?

Шаг 3. Проверка желания

Желание — не контракт на всю жизнь. Его можно попробовать и передумать.

Какое желание проще всего проверить за 20 минут?

По каким ощущениям я пойму, что это мне подходит или не подходит?

МАК-практика: четыре образа

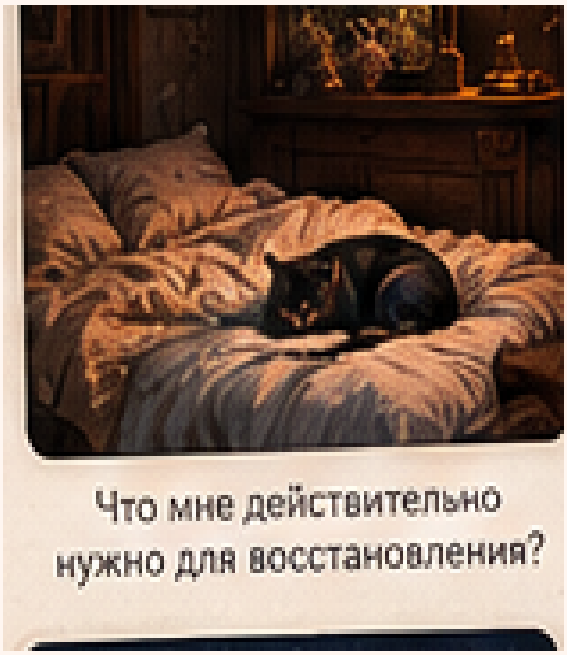
Выбери карту, которая откликается сейчас. Карты не предсказывают будущее: они помогают исследовать собственные ассоциации.



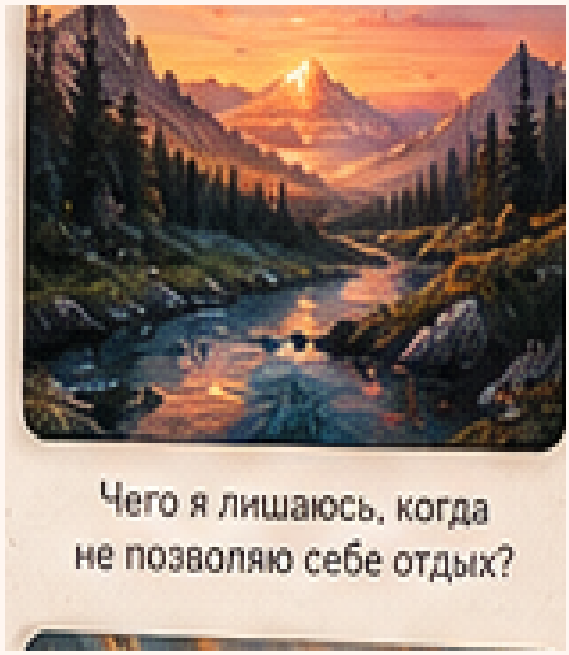
Что я пытаюсь удержать?



Что мне можно разрешить?



Где мне нужна опора?



Какой шаг я выбираю?

Запиши ключевые слова и один маленький шаг, который хочется попробовать:

Маленький эксперимент

Выбери одно небольшое желание и проверь его в течение недели: сходи в новое место, порисуй 15 минут, побудь одна. После запиши: понравилось, не понравилось или пока непонятно. Все три ответа полезны.

Что именно я попробую?

Когда я это сделаю? Что может помешать и как я себе помогу?

После эксперимента: что произошло на самом деле, а что я ожидала?

Завершение

Не знать глобальную цель нормально. Собственные предпочтения часто становятся яснее через опыт.

Одна мысль, которую я забираю с собой:

Давай знакомиться!



Привет, я Виктория!

Я таролог и коуч. Помогаю исследовать себя через метафорические карты, трансформационные практики, работу с образами и телесное внимание.

На индивидуальных встречах мы можем глубже разобраться в твоём запросе и подобрать практики именно под тебя.

Приглашаю на игру-интенсив

За пару часов в пространстве игры ты сможешь посмотреть на себя по-новому, заметить неожиданные стороны, исследовать привычные сценарии и найти идеи для следующего шага.

Это не обещание мгновенной трансформации, а возможность получить новый опыт и лучше услышать себя.

Запись на игру-интенсив и индивидуальные практики:

Instagram: @vika.nextstep

Telegram: @Nahorea_bot