



#WINDA

WINDA - ĆWICZENIE BUDUJĄCE POZYTYWNA WIZJĘ PRZYSZŁOŚCI

1. Zadbaj o to, aby klient się rozluźnił.

Usiądź wygodnie. Skoncentruj swoją uwagę na oddechu. Poczuj jak chłodne powietrze wpływa do Twojego ciała przez nos i jak ciepłe wypływa. Twoje ciało się wycisza, a oddech odnajduje swój naturalny rytm.

2. Zaproś klienta do wyobrażenia sobie magicznej windy, która zabierze go do przyszłości.

Wyobraź sobie, że tuż przed Tobą znajduje się wyjątkowa, przeszklona, przestrzenna winda. Przyglądasz się jej z ciekawością, ponieważ okazuje się, że jest to magiczna winda, która zabiera podróżnych do przyszłości. Stoisz tuż przed nią i wiesz, że już za moment wydarzy się coś wyjątkowego. Zobacz, jak przyciskasz przycisk, dzięki któremu drzwi windy otwierają się. Poczuj jak wykonujesz pewny krok i wsiadasz do niej.

3. Opisz krótko docelowy moment w przyszłości jak ten upragniony przez klienta.

Winda delikatnie zaczyna podnosić się do góry i z każdym centymetrem czujesz, jak stajesz się coraz bardziej **pewny siebie/ odważny w drodze do celu/ zmotywowany, aby...**

Winda zatrzymuje się, słyszysz, jak drzwi przesuwają się. Zobacz, jak wchodzisz do swojej przyszłości, kiedy jesteś tak **pewny siebie/odważny/zmotywowany jak tego potrzebujesz.**

4. Poproś klienta, aby opisał to, co widzi w swojej docelowej przyszłości.

Co widzisz? Co się zmienia? Śmiało rozejrzyj się dookoła.

Gdzie się znajdujesz? Co robisz? Z jakich umiejętności korzystasz?

Jakie to uczucie być w tym miejscu? Jakiej jeszcze?

Co ma teraz dla Ciebie największe znaczenie? Kim się stałeś?

Co przychodzi Ci z prawdziwą łatwością?

5. Poproś Klienta z przyszłości o udzielenie rady Klientowi z terażniejszości.

Teraz zapytaj siebie z przyszłości, jaką radę ma dla Ciebie - tego, które jest w terażniejszości i który potrzebuje się taki stać. Co mówi do Ciebie Ty z przyszłości?

6. Poproś klienta, aby otworzył oczy i zapytaj, jak wykorzysta otrzymane wskazówki.

Teraz otwórz oczy. Jak to było dla Ciebie doświadczenie?

Otrzymałeś następujące wskazówki od siebie z przyszłości: [tu wymienić]. Co chcesz teraz z nimi zrobić?

W jaki sposób je wykorzystasz?

Co będzie Twoim pierwszym, drugim i trzecim krokiem?

Kiedy je wykonasz?