

С чего начать, если вы твердо решили переписать сценарий своей жизни ? то есть изменить свой взгляд на прошлое и с большей уверенностью смотреть в будущее? Вот 4 практические рекомендации.

### 1. Главы жизни

Представьте, что повесть вашей жизни состоит из нескольких глав (обычно от двух до семи). О чем они? Назовите каждую из них (например: раннее детство, школьные годы, студенчество, первая работа, первая любовь), изложите их краткое содержание. Тщательно обдумайте ваше место в каждой из глав.

Ключевые события сценария жизни

Подберите ключевое событие для каждой главы. Это должны быть реальные поступки и действия из вашего прошлого. Например, прошлым летом в один из вечеров вы приняли важное решение. Или в возрасте 12 лет у вас состоялся серьезный разговор с мамой.

Подробно, с деталями, опишите каждое событие: кто принимал в нем участие? Где оно произошло? Что вы тогда делали? Что чувствовали? Определите степень влияния каждого события на вашу жизнь: что оно говорит о вас как о личности в тот момент вашей жизни и сейчас?

Моменты взлета...

Вспомните самый яркий момент, связанный с переживанием радостных эмоций. В вашей памяти это должно быть одно из самых лучших, самых прекрасных событий жизни. Где это случилось? Кто в нем участвовал? Как это переживание повлияло на вашу жизнь?

...и падения

Прокрутите ленту событий назад и вспомните момент, когда вы переживали крайне неприятные для вас эмоции (отчаяние, разочарование, чувство вины). Даже если вам неприятно об этом вспоминать, будьте предельно честны. Что вы делали в тот момент? Кто был участником событий? О чем вы думали и что вы чувствовали?

### Поворотный момент

Вспоминая события своей жизни, мы можем совершенно точно определить те моменты, когда в жизни происходили значимые перемены. Поворотные моменты в сценарии жизни могут затронуть разные стороны жизни – отношения с людьми в школе и на работе, личные интересы и так далее. Постарайтесь осознать, в чем заключается важность этого события лично для вас. Оно не должно повторять события из других рубрик.

## 2. Значимые события

...из раннего детства

Выберите относительно четкое детское воспоминание и подробно опишите его. Оно может и не быть сверхважным в вашей нынешней жизни. Значимым его делает тот факт, что это одно из самых первых ярких воспоминаний вашего раннего детства. Сколько вам тогда было лет? где все происходило?

...сознательного детства

Опишите сцену из детства, которая в вашем сознании отпечаталась как особенно значимая. Она может нести как положительные, так и негативные воспоминания. Кто в ней участвовал? Что она говорит вам о вас тогдашнем и нынешнем? В чем ее ценность?

...подросткового возраста

Расскажите о значимом для вас событии подросткового возраста, которое отложилось в памяти как ценное.

...взрослой жизни

Опишите ключевое событие вашей взрослой жизни (возраст 21+).

Опишите еще одно событие из любого периода вашей жизни, которое представляется вам важным.

### **3. Что дальше?**

Смоделируйте два различных сценария жизни, по которым ваша собственная история может развиваться в будущем.

Благоприятный сценарий жизни. Для начала разработайте желаемый вариант развития событий, исходя из ваших жизненных целей и желаний. Будьте смелы, но реалистичны.

Неблагоприятный сценарий жизни. Теперь создайте сценарий нежелательного развития ситуации в будущем. Опишите ваши страхи, придумайте ситуацию, в которую вы, как надеетесь, никогда не попадете. Опять-таки будьте реалистичны.

### **4. Главная тема**

Снова перечитайте главы вашей жизни, в том числе и о воображаемом будущем. Можете ли вы определить ключевую тему, идею, лейтмотив вашего повествования о своей жизни? Какова основная тема вашей жизни? Как вы трактуете значимые события вашей жизни? Рассмотрите эти события с разных ракурсов, вы увидите, как угол зрения меняет ваш взгляд на жизнь.

## Как переписать сценарий жизни? — 4 практические рекомендации

Автор: Ася Кремнева, Наталья Алтухова

---

Источник:

[PSYCLUBER](#)