**Задания к занятию**

**«Мои привычки, интересы, мечты; мотивация и ресурсы»**

***1. Упражнение «Мои потребности».***

Представьте себе, что у Вас ничего нет.

Вдруг Вы встречаете Волшебника, который говорит: «Проси все, что хочешь, для меня ничего невозможного нет!».

**Что Вы попросите у этого волшебника?**

Свои желания записывайте в течение **5 минут**. Старайтесь не останавливаться, пишите всё, что вам нужно. Ведь сейчас у вас нет ничего! А волшебник может дать всё. Старайтесь писать свои желание конкретно и точно. Например, если денег, то сколько, если друзей, то каких?

Запись делайте в столбик (каждое желание-заказ в новой строчке).

***2. Упражнение «Моя вселенная».***

Вам потребуется лист бумаги (не меньше формата А4), цветные карандаши, если хотите, чтобы рисунок получился красочным, и так он лучше воспринимается психикой. Но если нет желания рисовать в цвете, достаточно воспользоваться простым карандашом или ручкой.

В центре альбомного листа нарисуйте солнце и в центре солнечного круга напишите букву «Я». **Затем от этого «Я» – центра своей Вселенной – прочертите линии к звездам и планетам.**

Время выполнения упражнения 15-20 минут.

* Мое любимое занятие…
* Мое любимое животное…
* Мой любимый цвет…
* Мой лучший друг…
* Мой любимый звук…
* Мой любимый запах…
* Моя любимая игра…
* Моя любимая одежда…
* Моя любимая музыка…
* Мое любимое время года…
* Что я больше всего на свете люблю делать…
* Место, где я больше всего на свете люблю бывать…
* Мой любимый певец или группа…
* Мой любимый герой…
* Я чувствую у себя способности к…
* Человек, которым я восхищаюсь больше всего…
* Лучше всего я умею…
* Я знаю, что смогу…
* Я уверен в себе, потому что…

Каждый «лучик» допишите

Посмотрите на свою «звёздную карту». Какие мысли и чувства у вас появляются. Запишите 1-3 вывода, основные мысли, которые к вам приходят.