Моя сказка

Семь шагов: герой, его мир, трудность, привычные попытки, встреча, перемена, новое знание

Сказка — способ посмотреть на свою историю со стороны. Пишите коротко, одной-двумя фразами на шаг. Если сочиняете для клиента, сделайте героя похожим на него, но не копией, а трудность покажите образом, а не напрямую.

Название сказки *можно придумать в конце* _____

1 Жил-был… Герой

Кто ваш герой? Животное, предмет, сказочный персонаж — не вы сами, а кто-то, в ком можно узнать себя.

2 Он жил… и умел… Мир героя

Где живёт герой, что любит и что у него хорошо получается. Обязательно дайте ему сильные стороны: с ними он пройдёт испытание.

3 И вот однажды… Трудность

Что случилось? Это ваша трудность, переведённая на язык сказки: страх может стать тёмным лесом, одиночество — пустым островом, неуверенность — слишком тяжёлым рюкзаком.

4 Сначала он пытался… Привычные попытки

Что герой делает по привычке — и почему это не помогает? Как в жизни: первые попытки чаще всего идут по старой колее.

5 **Тогда он встретил… Встреча**

Кто или что помогает герою: мудрый персонаж, находка, вопрос, неожиданный случай. Помощник не решает за героя — он подсказывает или дарит что-то важное.

6 **И тогда герой… Перемена**

Что герой делает по-новому? Какую свою силу он находит? Маленький шаг считается: перемены в сказках, как и в жизни, начинаются с одного движения.

7 **С тех пор… Новое знание**

Как изменилась жизнь героя? Что он теперь знает о себе и о мире? Обойдитесь без морали в конце: пусть вывод останется в самой истории.

Когда сказка готова

- Перечитайте сказку вслух — так, будто её рассказывают вам.
- Если финал не нравится, перепишите его. Автор здесь вы.
- Вернитесь к сказке через неделю: часто в ней видно больше, чем в день, когда вы её писали.

Что говорит ваша сказка

- Где герою было труднее всего — и что он в этот момент чувствовал?
- Какую свою силу герой нашёл? Есть ли она у вас?
- На кого из вашей жизни похож помощник? А может быть, это часть вас самих?
- Что подарил или подсказал помощник — и как этот подарок выглядит в обычной жизни?
- Что герой сделал по-новому — и какой маленький шаг из этого вы могли бы повторить на этой неделе?