**Рекомендации десятиклассникам**

**Уважаемые 10-классники!**

У вас начинается пора, когда необходимо определять «что я хочу», т.е. определять свои потребности и ставить цели, планировать пути к её достижению, и если ничего не получается возвращаться опять к цели, пересматривать её и снова достигать…

«Человек – существо, которое всегда стремиться к какой-нибудь цели: он живёт нормально и естественно, когда сориентирован на определённую цель» - писал М.Мольц.

Но как среди множества «Я хочу» выбрать наиболее актуальную цель?

Для этого существует ряд советов.

1. Возьмите карандаш и бумагу, устройтесь поудобнее и постарайтесь, не ставя никаких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь:

- сформулируйте мечты в позитивных терминах;

- будьте предельно конкретны (как выглядит, как звучит, как пахнет…);

- постарайтесь ясно представить результат: что именно будет, когда вы достигнете своей цели;

- подумайте, не нанесут ли ваши цели ущерба другим людям.

2. Из того что вы написали, выберите четыре самых важных на этот год цели. И напишите, почему это для вас так важно.

3. Составьте список необходимых для достижения целей ресурсов (черты характера, друзья, которые вас поддержат, финансы, ваша энергия, время, которым вы располагаете, и т.п.).

4. Припомните случаи из своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно успешным. Какие из вышеперечисленных ресурсов вы тогда использовали максимально эффективно?

5. Опишите, каким человеком вы должны были бы быть, чтобы достигнуть своих целей.

6. Сформулируйте, что препятствует иметь всё то, о чём вы мечтаете, к чему стремитесь

прямо сейчас. Что конкретно вам мешает и вас ограничивает?

7. Для каждой из выбранных целей составьте черновик пошагового плана для их достижения.