**Vizualizace cíle**

**Výborná metoda pro vizualizaci kondice, vzhledu nebo zdravotního stavu klienta (Lifestyle). Jakmile máte cíl (čeho chce klient dosáhnout), pokračujete technikou GROW od části Realita.**

* Vykomunikujte s klientem, jak chce po skončení práce s vámi vypadat, cítit se, jaké si chce obléct oblečení, chce mít vlasy, břicho, atd. Nezapomeňte, že cíl musí být přesný a měřitelný a nezapomeňte na akční pán – tedy za jak dlouho má být cíle dosaženo.
* Pro vizualizaci cíle můžete použít fotografii, fotoshop, „model“, kresbu - podle preferencí klienta (sestavování ideálního obrazu leckdy již klientovi postačí a není potřeba pokračovat s vizualizací viz dále, ale rovnou přejít na část Realita koučovací techniky GROW.
* Vizualizace meditací: Tento text pomalu odříkávám klientovi: Zavřete oči. Ruce a nohy nechte volně, dýchejte, pomalu nadechujte energii a vydechujte všechno nepříjemné. Poslouchejte svůj dech. Zatněte všechny svaly, zamračte se a znovu se uvolněte. Představte si, že už jste všeho, o čem jsme mluvili, dosáhl. Že již nastal ten den (uveďte datum, které vykomunikujete předem viz výše), kdy vypadáte tak jako na fotografii (obrázku, v dané velikosti oblečení, jako ve 20ti….)
* Nyní se snažíte do vizualizace zapojit všechny smysly (oči má klient zavřené a co nejvíce vizualizuje). Jak přesně to (dosažení cíle) vypadá? Co vidíte? Jaké jsou tam barvy?
* Co slyšíte? Je tam ještě jiný zvuk? Jak hlasité jsou zvuky?
* Je tam nějaká vůně?
* Jak vypadáte? Představte si obraz ve 3D a přesně popište, co na něm vidíte…
* Co sobě v tu chvíli říkáte? Jak se sebou mluvíte?
* Jak se cítíte teď, když máte před sebou obraz svého budoucího já?
* Kde v těle cítíte úspěch?

Nechme klienta, ať si v meditační pozici se zavřenýma očima ještě chvilku pobude. Až bude sám cítit, že to stačí, ať otevře oči. Řekněte mu, že je nyní připravený pro život směřující k vytyčenému cíli. Je vhodné cíl časově upřesnit.

**Pro pokročilejší:** Vhodnou atmosféru pro vizualizaci cíle lze navodit také příjemnou hudbou nebo aroma oleji. Techniku lze použít i v rámci sebekoučování, mluvíme nahlas sami k sobě.

**Cíl je možné dále použít do techniky GROW od části REALITA. Často však vizualizace sama o sobě stačí jako vhodná motivace do dalšího sezení.**

.