

ВОПРОСЫ ДЛЯ ДОБРОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ☺

Какие практики не делают мою жизнь лучше, а меня - здоровее?				
В физической сфере?	В духовной сфере?	В эмоциональной сфере?	В интеллектуальной сфере?	В профессиональной сфере?
<i>Привычка долго сидеть за компьютером, не отрываясь</i>				
Какие чувства/состояния эта практика приносит в мою жизнь?				
<i>Усталость, тревогу, истощение, недовольство своим внешним видом</i>				
Какие чувства/состояния я бы пожелала испытывать любимому существу вместо них? Важно: постарайтесь задуматься об этом из состояния, в котором вы дарите наилучшие пожелания, а не поучаете, «как стать лучше»				
<i>Легкость, удовольствие от своего состояния и спокойствие от знания, что я делаю для физического благополучия достаточно</i>				
Какие привычки/практики могут дать мне это переживание? Важно: практика – это не обязательно духовная практика, а какая-то регулярная деятельность				
<i>Какие-нибудь еще регулярные кайфовые тренировки, которые мне</i>				

<i>нравятся, и перерывы в работе за компьютером</i>				
<p>Какие из этих практик, которые приносят желаемые чувства, уже есть в моей жизни сейчас?</p> <p>Если нет, можно ответить на другой вопрос: «Были ли в моей жизни ситуации, когда я испытывала эти чувства в этой сфере? Благодаря чему это получалось?»</p>				
<i>3 раза в неделю – занятия йогой, домашняя зарядка с утра, длинные прогулки</i>				
<p>Что из того, что приносит это чувство, я хочу продолжать делать?</p>				
<i>Вот йогу точно хочу продолжать, у меня сейчас классный инструктор!</i>				
<p>Что мне нужно начать делать, чтобы практики, которая приносит важные чувства, стало больше?</p>				
<i>Хочу добавить каких-то других тренировок! И делать паузы в работе, чтобы не обнаруживать себя истощенной</i>				
<p>Что мне нужно перестать делать, чтобы в моей жизни появилось пространство для этой практики?</p>				
<i>Работая за компьютером, не планировать перерывов, действовать в режиме «как пойдет».</i>				
<p>Могу ли я уже сейчас запланировать какие-то действия в направлении этих «продолжить, начать и перестать»? Какие и когда?</p>				

<p><i>Записаться в бассейн. Когда работаю, класть рядом планшет с таймером.</i></p>				
<p>Что из этого я сделаю в первую очередь?</p>				
<p><i>Сначала решу вопрос с таймером – это проще, а следом – запишусь в бассейн.</i></p>				
<p>Какие конкретно мелкие действия мне нужно предпринять, чтобы сделать это (записать, позвонить, договориться, написать пост etc).</p>				
<p><i>Скачать таймер на планшет и установить на нем нужные интервалы. Позвонить в ближайший клуб на предмет восстановления абонента</i></p>				
<p>Тут надо пойти и сделать. Или записать в ежедневник, если прямо сейчас это сделать невозможно.</p>				

*Таймер я установлю прямо сейчас, а звонок запланирую на завтрашнее утро. Кстати, нужна еще какая-то напоминка, чтобы вспоминать включать таймер. Что бы это могло быть?..*