



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?
Какие чувства/состояния эта практика приносит в мою жизнь?				
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»				
Какие привычки/практики могут дать мне это переживание? Важно: практика – это не обязательно духовная практика, а какая-то регулярная деятельность				

Какие из этих практик, которые приносят желаемые чувства, уже есть в моей жизни
сейчас?
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?»

--	--	--	--	--

Что из того, что приносит это чувство, я хочу продолжать делать?

--	--	--	--	--

Что мне нужно начать делать, чтобы практики, которая приносит важные чувства,
стало больше?

--	--	--	--	--

Что мне нужно перестать делать, чтобы в моей жизни появилось пространство для
этой практики?

--	--	--	--	--

Могу ли я уже сейчас запланировать какие-то действия в направлении этих
«продолжить, начать и перестать»? Какие и когда?

--	--	--	--	--

Что из этого я сделаю в первую очередь?				
Какие конкретно мелкие действия мне нужно предпринять, чтобы сделать это (записать, позвонить, договориться, написать пост etc).				
Тут надо пойти и сделать. Или записать в ежедневник, если прямо сейчас это сделать невозможно.				