

Содержание

Дневниковые практики для полноценной жизни....	7
Как это работает.....	10
Осознанность — ваш спутник.....	10
Колесо жизни.....	12
Осознанная саморефлексия.....	19
День, наполненный осознанностью.....	21
Дневник спокойствия.....	27
Здоровье и тело.....	28
Семья.....	46
Образование и карьера.....	64
Досуг.....	82
Отношения и партнерство.....	100
Время для себя.....	118
Середина пути.....	136
Здоровье и тело.....	138
Семья.....	156
Образование и карьера.....	174
Досуг.....	192
Отношения и партнерство.....	210
Время для себя.....	228
Завершение.....	247
Для заметок.....	249
Примечания.....	254

Дневниковые практики для полноценной жизни

Порой нас захлестывает поток мыслей и чувств: мысли борются за наше внимание, а чувства требуют, чтобы их прожили. Когда мысли и чувства переполняют нас и хочется отпустить лишнее, поможет ведение дневника.

Записывая свои переживания, вы осознаете собственные чувства и мысли, делаете их почти осязаемыми. Позже, перечитывая написанное, вы заметите, что стало гораздо проще оценить ситуацию и взглянуть на нее под другим углом. Трудности уже не кажутся непреодолимыми и вызывают меньше стресса. А значит, будет легче найти выход даже, казалось бы, из безнадёжного положения.

Дневник размышлений или дневник событий?

Многие не видят разницы между «дневником размышлений» и обычным дневником. Между тем это два разных понятия. В обычном дневнике фиксируются главным образом события дня: вы записываете то, что с вами произошло.

А вот дневник размышлений предназначен для исследования вашего внутреннего мира. Здесь важно не **что** вы переживаете, а **как**. Разобраться в этом помогают наводящие вопросы — в нашем дневнике они тоже есть.

Что дают регулярные дневниковые практики

Меньше тревог и страхов

Беспокоиться — совершенно нормально. Легкое беспокойство помогает правильно оценить ситуацию и вовремя заметить проблему. Но все это верно лишь до тех пор, пока тревоги не берут над нами верх и не парализуют волю. Порой они раздуваются до размеров огромного воздушного шара, который может бросить тень на всю нашу жизнь. Но стоит облечь мысли в слова и перенести их на бумагу, они перестают казаться столь пугающими — и это научно доказано¹. Вы словно выпускаете воздух из этого шара. Тревожные мысли, возможно, никуда не денутся, но будут занимать гораздо меньше места в вашей жизни.

Вы лучше узнаете себя

Письменные практики помогают глубже понять самого себя. Благодаря вопросам для размышления вам удастся проникнуть в мир своих мыслей и переживаний. Вы постепенно осознаете, как эмоции связаны с вашими поступками, и поймете, почему порой реагируете именно так, а не иначе. Все это способствует личностному росту: так мы учимся распознавать свои потребности и лучше заботиться о себе и о других².

Больше спокойствия и ясности

Дневник размышлений — прекрасный способ навести порядок у себя в голове и понять, что именно вы думаете и чувствуете. Записывая переживания, вы отстраняетесь от тяжелых и стрессовых ситуаций: вам теперь легче взглянуть на происходящее под другим углом, увидеть в ином свете то, что уже случилось, и найти новые, неожиданные решения проблем. Но и сам процесс успокаивает, помогает снять напряжение³. Если писать от руки, а не набирать текст на клавиатуре, можно усилить этот эффект.

Ведение дневника укрепляет веру в собственные силы

Уверенность в себе — воодушевляющее чувство. Оно возникает, когда вы говорите себе: «Я справлюсь!» Это убежденность в том, что мы способны взять жизнь в собственные руки и строить ее самостоятельно. Противоположность уверенности в себе — позиция жертвы и ощущение, что мы беспомощны перед лицом судьбы. Дневниковые практики укрепляют веру в себя: мы начинаем доверять собственным способностям и чувствуем, что нам по плечу любые повседневные задачи⁴.

Дневниковая практика делает счастливей

В дневнике можно не только изливать душу в период тяжелых переживаний, но и делиться радостью светлых моментов. Записывая приятное (например, то, за что мы благодарны), мы осознанно запоминаем счастливые события. И это важно — ведь стрессовые и трудные ситуации наш мозг запоминает гораздо легче, чем радостные⁵.

Представьте: вы приходите на работу с новой прической. Все делают вам комплименты, кто-то даже просит дать адрес парикмахера. Но одна коллега замечает: «А с длинными волосами тебе было лучше». Скорее всего, это критическое замечание вы будете помнить дольше всех приятных слов, ведь так? В психологии подобный эффект называется негативным искажением: отрицательные переживания и мысли занимают нас сильнее, чем положительные, и дольше хранятся в памяти.

Можно помочь своему мозгу и сознательно напоминать себе обо всем, что делает жизнь прекрасной. Поначалу придется серьезно поразмыслить, вспоминая прожитый день, но со временем это упражнение будет даваться все легче. Ведь дневниковые практики, которые мы вам предлагаем, тренируют умение замечать хорошее — постепенно ваше внимание само собой начнет фокусироваться на светлых сторонах повседневной жизни⁶.

Писать от руки или набирать на клавиатуре?

Сегодня мало кто утруждает себя рукописными заметками — а ведь надо бы почаще браться за ручку и бумагу! Да, писать от руки гораздо труднее и порой медленнее, чем набирать текст, но в этом нет ничего плохого. Чтобы записать свои мысли, нам требуется как следует обдумать, что именно мы хотим сказать, и мозг обрабатывает мысли уже в процессе письма. А наброски и зарисовки помогают быстрее войти в поток и мыслить творчески.

Как это работает

В повседневной суете мы часто не замечаем, что происходит вокруг, — мысли заняты делами или событиями. Осознанность помогает сосредоточиться на «здесь и сейчас» и направить внимание на главное.

Осознанность — ваш спутник

Осознанность — состояние, когда мы сознательно концентрируемся на настоящем моменте и воспринимаем происходящее вокруг и внутри нас без осуждения и оценки. Так мы вновь обретаем связь с собой и острее воспринимаем свои мысли, чувства и все, что нас окружает.

Если вам трудно представить, как выглядит осознанная повседневная жизнь, приведем два примера. Быть осознан-

ным — значит сознательно выделять время, чтобы наслаждаться пищей и по-настоящему почувствовать ее вкус. Вы сосредоточены на вкусе, текстуре и аромате, не прокручиваете ленту обновлений в телефоне и не поглядываете в телевизор.

Или второй пример: вы делаете осознанную паузу посреди повседневной суеты и на несколько мгновений сосредотачиваетесь на своем дыхании. Чувствуете, как вздымается и опускается грудная клетка, как воздух проходит через нос в легкие и как при этом расслабляется тело. Попробуйте сделать это прямо сейчас. Подобные небольшие упражнения на осознанность способны многое изменить в вашей жизни.

Что дает осознанность

- Улучшается концентрация — ведь вы направляете внимание только на «здесь и сейчас»⁷.
- Вы больше цените приятные мелочи и умеете наслаждаться моментом — а значит, чаще чувствуете себя счастливым⁸.
- Вы лучше знаете и понимаете себя, потому что снова и снова осознанно наблюдаете за собой⁹.
- Вы выстраиваете прочную связь со своим телом¹⁰.
- Вам легче вести серьезные разговоры, поскольку вы лучше понимаете других и чужую точку зрения. Благодаря этому вы выстраиваете с людьми по-настоящему близкие отношения и ощущаете связь с ними¹¹.
- Вам проще принимать то, что вы не в силах изменить¹².
- Вы живете более насыщенной жизнью, при этом делая не больше, чем обычно, — потому что воспринимаете все

осознанно (и не спрашиваете себя по вечерам, на что же, собственно, потратили весь день). И это повышает качество вашей жизни¹³.

Упражнение 5, 4, 3, 2, 1

Чтобы мягко перенаправить внимание на себя и оказаться точно «здесь и сейчас», уделите несколько минут следующему упражнению. Техника 5, 4, 3, 2, 1 — это упражнение на концентрацию и расслабление, которое задействует все органы чувств.

- Начните с перечисления (мысленно или вслух) пяти предметов, которые видите.
- Затем назовите четыре звука, которые слышите.
- После этого перечислите три ощущения, которые испытываете прямо сейчас.
- Далее — два запаха, которые чувствуете.
- И наконец — один вкус, который ощущаете.

Это упражнение обостряет восприятие: вы становитесь внимательнее и замечаете то, что раньше, возможно, от вас ускользало. Включайте упражнение в повседневную жизнь, когда чувствуете стресс или беспокойство, — оно поможет успокоиться и вернуться в настоящий момент.

Колесо жизни

В водовороте повседневности время от времени полезно сделать шаг назад и взглянуть на жизнь с высоты птичьего полета, чтобы понять, в каком направлении двигаться дальше. В этом

поможет так называемое Колесо жизни, которое также станет одной из основ ваших дневниковых практик.

Создавая Колесо жизни, вы составляете обзор важнейших сфер своей жизни и анализируете, насколько вы удовлетворены каждой из них. При этом вы получите своего рода моментальный снимок своей жизни и увидите, во что сейчас вкладываете больше всего времени и энергии, что для вас действительно важно и что хотелось бы изменить, чтобы жить более полной жизнью. Это помогает целенаправленно переключиться на те сферы, которые в настоящее время требуют внимания больше всего. С помощью Колеса жизни можно привнести больше осознанности в разные аспекты жизни — и особенно в те, которым внимания уделяется слишком мало. Так вы создадите здоровый баланс между рабочими задачами, социальными связями, заботой о себе и увлечениями, которые приносят радость.

Кроме того, Колесо жизни поможет:

- осознать приоритеты;
- лучше концентрироваться и благодаря этому реже испытывать стресс;
- находить время на себя, на отдых и восстановление;
- уделять больше времени тому, что делает вас счастливым;
- больше вкладываться в социальные связи и строить гармоничные отношения.

Итак, Колесо жизни — прекрасный инструмент для осмысления жизни и сознательных перемен к лучшему. Для этого нужно всего лишь заполнить собственное Колесо жизни.

Вот как это сделать.

Колесо жизни представляет собой круг — в нашем случае он разделен на шесть сегментов. Каждый сегмент символизирует одну из сфер, важных для полноценной жизни. Дневник из основной части книги проведет вас через все шесть сфер.

Здоровье и тело

Первая сфера Колеса жизни охватывает ваше физическое и психическое здоровье и все, что с ним связано. В повседневной суете здоровье часто занимает последнее место: целый день сидишь в офисе или в учебной аудитории, нет времени готовить, а вечером уже не остается сил ни на что... Знакомо, правда? Между тем здоровье — это фундамент вашего физического, душевного и эмоционального благополучия.

Как у вас сейчас обстоят дела со здоровьем? Вы в хорошей форме? Вам комфортно в собственном теле? Каждый день осознанно ведете здоровый образ жизни? Что вообще для вас значит быть здоровым?

Опираясь на эти вопросы, отметьте в своем Колесе жизни, насколько вы сейчас удовлетворены сферой «Здоровье и тело».

Семья

Понятие семьи можно определять по-разному, и для каждого оно имеет особый смысл. Семья — это и сообщество, и пространство любви и нежности, и система поддержки, но в то же время и обязательство.

Что для вас означает семья? Какое место она занимает в вашей жизни? Кого вы считаете своей семьей?

Опираясь на эти вопросы, отметьте в своем Колесе жизни, насколько вы сейчас удовлетворены сферой «Семья».

Образование и карьера

Неважно, работаете ли вы, учитесь в университете, ведете домашнее хозяйство или ходите в школу: большую часть дня — а значит, и жизни — вы посвящаете труду, заработку или получению образования. Поэтому так важно найти занятие, которое приносит радость, дарит ощущение наполненности и соответствует вашим ценностям. Не менее важно поддерживать здоровый баланс между работой и отдыхом. Ведь когда в центре внимания только работа, страдают все остальные сферы — здоровье, отношения или время для себя.

Насколько вы сейчас довольны своей работой или учебой? Нашли то, что вам подходит? Что хотели бы изменить?

Опираясь на эти вопросы, отметьте в своем Колесе жизни, насколько вы сейчас удовлетворены сферой «Образование и карьера».

Досуг

Свободное время позволяет восстанавливаться, расслабляться, заниматься тем, что нам интересно, и получать новый опыт. Так мы создаем здоровый противовес повседневным обязанностям и можем периодически отдыхать от рутины. Досуг можно использовать и для укрепления отношений, и для знакомства с новыми людьми.

Насколько вы довольны балансом между работой и жизнью? Много ли у вас сейчас свободного времени или мало? На что уходит большая часть вашего досуга? Вы используете это время плодотворно? Хотелось бы вам уделять больше времени каким-то увлечениям?

Опираясь на эти вопросы, отметьте в своем Колесе жизни, насколько вы сейчас удовлетворены сферой «Досуг».

Отношения и партнерство

Исследование показало, что полноценные отношения не только делают нас счастливее, но и значительно улучшают здоровье, а значит, и увеличивают продолжительность жизни¹⁴. И дело не в количестве людей в нашей жизни, а в глубине наших связей с ними. Это могут быть не только партнеры, но и друзья, коллеги, соседи, одноклассники.

Что для вас важно в близких отношениях? Насколько наполненными и глубокими вы ощущаете свои межличностные связи или партнерские отношения?

Опираясь на эти вопросы, отметьте в своем Колесе жизни, насколько вы сейчас удовлетворены сферой «Отношения и партнерство».

Время для себя

Время, посвященное себе, дает возможность расслабиться, упорядочить мысли, восстановить силы и осмыслить цели. Однако в нашем стремительном мире бывает непросто найти минутку, когда можно полностью сосредоточиться на себе. Поэтому так важно сознательно выделять для этого время — пусть даже всего пять минут в день.

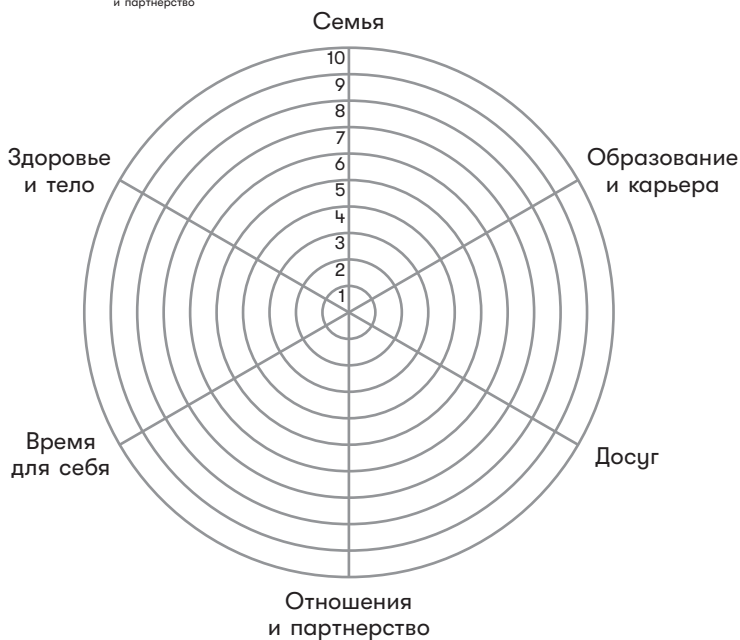
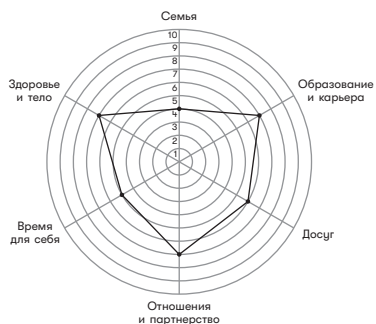
Как часто вы осознанно делаете что-то для себя? Можете просто ничего не делать и сосредоточиться на себе?

Опираясь на эти вопросы, отметьте в своем Колесе жизни, насколько вы сейчас удовлетворены сферой «Время для себя».

Мое Колесо жизни

Здесь можете оценить по шкале от 1 до 10, насколько вы сейчас удовлетворены каждой сферой жизни. 1 означает «совершенно не удовлетворен(а)», 10 — «полностью удовлетворен(а)».

Для этого поставьте точку в месте пересечения окружности с линией соответствующей сферы жизни. Так получите шесть точек, которые затем надо соединить между собой (образец: рисунок, на котором соединяются точки).



☐ Текущее состояние

☐ Состояние в середине пути

☐ Желаемое состояние

☐ Состояние в итоге

Отметив уровень удовлетворенности в Колесе жизни, внимательно рассмотрите получившуюся картину. Что бросается в глаза? Сбалансированы отдельные сферы? Чем вы довольны, а чем пока нет?

Затем отметьте другим цветом желаемое состояние: чего вы хотите в каждой сфере жизни? Чему хотели бы уделить больше внимания? На что сейчас выделяется слишком мало времени?

В итоге получится ясная и четкая картина. Вы увидите две линии, или скорее две фигуры: одна показывает ваше текущее состояние, другая — желаемое. Где они пересекаются? Где линии расходятся сильнее всего? В каких сферах, возможно, уже совпадают?

В ближайшие недели вы будете работать над тем, чтобы через осознанность в каждой сфере жизни приблизиться к желаемому состоянию. При этом каждые две недели в фокусе будет одна тема. Вы начнете постепенно интегрировать осознанность в разные области жизни. А помогут в этом побуждающие вопросы и вопросы для размышления.

Через двенадцать недель добавьте третью ломаную линию — и увидите, что изменилось за это время. А когда дойдете до конца дневника, в Колесе жизни будет уже четыре линии. И вы поймете, насколько приблизились к своей цели.

На страницах дневника время от времени будет встречаться этот символ:



Он отмечает места, где надо вернуться в начало дневника и обновить Колесо жизни.

Осознанная саморефлексия

Человек постоянно контактирует с другими людьми, ведь мы по сути своей стадные животные. Мы оцениваем окружающих — например, по их поведению или поступкам. Но как обстоят дела с вами, а точнее — внутри вас? Как вы себя ведете? Как реагируете на те или иные ситуации?

Саморефлексия

Осознанная саморефлексия — это умение смотреть на себя без предубеждений, открыто и честно. Вы наблюдаете за своими действиями, мыслями и эмоциями, исследуете свои модели поведения, чтобы лучше себя узнать.

Осознав, как вы мыслите и действуете, вы освободитесь от негативных привычек, которые мешают жить полной жизнью. Регулярная практика укрепляет самопринятие и уверенность в себе. Со временем вы станете лучше чувствовать себя, яснее понимать собственные потребности и научитесь их выражать.

Три шага осознанной саморефлексии:

1. **Проанализировать текущее состояние:** *что я делаю в настоящее время?*

Шаги к осознанному самовосприятию можно представить как слои луковицы. Вы медленно продвигаетесь к сердцевине и снимаете первый слой. При этом сначала просто наблюдаете, не размышляя. Задача — осознать свои действия. Когда вы тянетесь к телефону? Когда откладываете дела на потом?

2. Распознать скрытые мысли и чувства: почему я это делаю?

Отвлечение помогает нам подавлять эмоции, которые мы не хотим испытывать, а тем более проживать. Оно помогает нам внутренне замереть. Ведь если позволить себе эти чувства и эмоции, то пришлось бы разбираться с тем, что с нами происходит. Многие избегают этого любой ценой.

На втором шаге осознанной саморефлексии вы сфокусируетесь именно на чувствах и эмоциях. Так вы сможете понять, кто вы и чего на самом деле хотите. Речь идет именно о том, чего хотите вы сами, а не о том, что требуют от вас другие люди и общество.

3. Принять себя, понять, чего вы хотите

Цель жизни у большинства из нас — прийти к себе. Каждый, вероятно, понимает это по-своему, но сути это не меняет. Мы все хотим принимать себя такими, какие мы есть, — со всеми слабостями, ошибками, перепадами настроения и особенностями. Третий шаг посвящен тому, чтобы научиться принимать себя и замечать собственные желания.

В дневнике вы найдете еженедельные вопросы касательно одной из шести сфер Колеса жизни. Они построены по схеме осознанной саморефлексии. Это поможет вам лучше понять себя в контексте каждой из тем и, главное, осмыслить их. Каждую неделю вас ждут три вопроса по конкретной сфере жизни.

Ежедневные вопросы внутри каждой сферы остаются неизменными — так вы привыкнете отвечать на них. Вопросы начнут крутиться в голове уже в течение дня, и вы автоматически станете более осознанным и быстрее заметите перемены и улучшения.

День, наполненный ОСОЗНАННОСТЬЮ

В качестве примера приведем пробный день из дневника.

Собирайте счастливые моменты в копилку радости

В копилку радости мы будем собирать мгновения, пробуждающие в нас ощущение счастья. Это тот самый миг, который хочется поймать и сохранить, чтобы потом вернуться к нему снова. Если заполняете дневник утром, можно записать что-то из вчерашнего дня. Если открываете записи в обед или вечером, просто вспомните лучший момент дня сегодняшнего.

Момент радости — это не обязательно большой успех или достигнутая цель. В дневнике речь идет о повседневных событиях, которые вызывают улыбку и делают жизнь прекрасной. Так у вас соберется коллекция чудесных мгновений, к которым можно возвращаться постоянно и снова наполняться счастьем.

Пример: Мой момент для копилки радости.

Моя копилка радости

Сегодня в офисе солнечный луч упал мне на лицо.

Сразу стало так тепло и хорошо.

Пауза для размышлений

Пауза для размышлений — ежедневная проверка связи с собой. В этот момент вы полностью сосредотачиваетесь на себе и осознанно отмечаете, как себя чувствуете, на трех уровнях: тело, мысли и чувства. Благодаря небольшой паузе вы обостряете восприятие.

Прочитайте вопросы, закройте глаза и прислушайтесь к себе. Затем ответьте первое, что приходит в голову.

1. **Что я ощущаю в теле?** Вам тепло? А может, вы чувствуете легкую мышечную боль после занятий спортом? Или сидите на жестком полу в позе лотоса и лодыжка упирается в пол? Или у вас чешется нос? Переключите все внимание на ощущения тела. Постарайтесь просто прислушаться к ним, ничего не меняя и не оценивая. Здесь нет правил. Практика шаг за шагом формирует хорошее осознание тела.
2. **О чем я думаю прямо сейчас?** Возможно, вы снова и снова прокручиваете в голове какое-то событие, тревожное известие, предстоящий разговор. Вот и запишите это. Через несколько дней заметите, какие мысли вас постоянно занимают. И здесь действует то же правило: все мысли имеют право на существование — они не хорошие и не плохие. Постарайтесь просто принять их и записать — без всякой оценки. О чем вы думаете, когда читаете этот вопрос? Запишите — записывание мыслей помогает освободить голову.
3. **Как я себя сегодня чувствую?** Здесь будете отмечать ваше текущее эмоциональное состояние. Вы чувствуете себя полным энергии, бодрым и мотивированным или измотанным и уставшим? Осознанно прислушайтесь к себе.

Примеры:

Что я ощущаю
в теле?

*Легкое жжение в глазах, руки лежат
на столе, а волосы щекочут лицо.*

О чем я думаю
прямо сейчас?

Куда поехать в этом году?

Как я себя сегодня
чувствую?

*Сейчас я чувствую себя измотанным
и напряженным, но в то же время
с радостью жду вечера.*

Пауза для размышлений

Сферы жизни

Чтобы привнести осознанность в вашу жизнь, дневник разделен на шесть сфер:

- Здоровье и тело
- Семья
- Образование и карьера
- Досуг
- Отношения и партнерство
- Время для себя

Каждая из этих сфер будет в фокусе в общей сложности четыре недели. После того как вы уделите по две недели всем шести областям вашей жизни, начнется второй круг, где вас ждут новые импульсы осознанности и упражнения.

В начале каждой темы вы получите введение в эту сферу жизни и с помощью *коллекционера привычек* определите, какие полезные привычки стоит закрепить в ближайшее время. Привычки не обязательно связаны с текущей темой.

В рамках ежедневной практики вам будут предложены два вопроса по каждой сфере жизни: один — на тему осознанности, другой — о благодарности. Вопросы помогут погрузиться в конкретную сферу жизни и уже на второй неделе заметить перемены.

Осознанность в сочетании с благодарностью

Чтобы испытать благодарность, нужно направить внимание на явление или событие и распознать его как позитивное. Тем самым вы тренируете осознанность, учитесь замечать мелочи, ускользавшие от вас прежде, и испытывать за них благодарность. Именно такое сочетание осознанности и благодарности мы хотим создать во всех сферах жизни.

Примеры: Сфера жизни «Здоровье и тело».

Что хорошего я сегодня сделал(а)
для своего здоровья, для своего тела?

Сегодня я выпил(а) три литра воды и нанес(ла) на лицо солнцезащитный крем.

За что я сегодня благодарен (благодарна) своему телу?

Я благодарен (благодарна) за то, что ноги у меня здоровые, — сегодня пришлось много ходить.

Импульс осознанности на целый день

Каждый день вы получаете порцию осознанности в виде идеи, пищи для размышлений или небольшого упражнения. Это помогает удерживать осознанность в памяти независимо от дневника, снова и снова возвращая себя в настоящий момент.

Пример:

*Встаньте, широко расставив ноги,
и хорошенько встряхнитесь всем телом.
Как вы себя после этого чувствуете?*

Отпустите все лишнее

Прежде чем приступить к работе с дневником, отпустите все, что хотите отпустить.

Просто напишите, что тяготит вас или тянет вниз, обведите каждое слово в кружок — воздушный шарик, — а затем полностью закрасьте его. Для этого упражнения хорошо подойдут восковые мелки. Так вы отпустите все, что вас тревожит, и вам будет гораздо легче начать работу с дневником.

Дневник СПОКОЙСТВИЯ

В первые две недели уделите пристальное внимание сфере «Здоровье и тело». В ближайшие дни осознанно прислушайтесь к своему телу.

Осознанное отношение к здоровью и телу — это в том числе и внимание к питанию и физической активности. Это также умение вовремя понять, когда телу нужен отдых. Регулярные занятия йогой или медитацией помогут успокоить тело и разум, снять напряжение.

Чтобы обострить восприятие сигналов тела и развить телесную осознанность, выполняйте короткое упражнение «Сканирование тела».

Упражнение можно делать перед тем, как приступить к работе с данной сферой жизни. Но можно выполнять его и в течение дня.

Введение

Что для меня означает здоровье?

Когда я чувствую себя лучше всего
и по-настоящему в форме?

Что я сам(а) могу сделать, чтобы чувствовать себя
комфортно в своем теле и укрепить здоровье?

Коллекционер привычек

Эти привычки я хочу закрепить в ближайшие дни:

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс

Моя копилка радости

Что я ощущаю
в теле?

О чем я думаю
прямо сейчас?

Как я себя сегодня
чувствую?

Пауза для размышлений

Здоровье и тело

Что хорошего я сегодня сделал(а)
для своего здоровья, для своего тела?

За что я сегодня благодарен (благодарна) своему телу?

*Позвольте себе принять настоящий момент таким, какой он
есть. Позвольте себе быть таким (такой), какой (какая) вы есть.*

Моя копилка радости

Что я ощущаю
в теле?

О чем я думаю
прямо сейчас?

Как я себя сегодня
чувствую?

Пауза для размышлений

Здоровье и тело

Что хорошего я сегодня сделал(а)
для своего здоровья, для своего тела?

За что я сегодня благодарен (благодарна) своему телу?

Я доверяю себе.

Моя копилка радости

Что я ощущаю
в теле?

О чем я думаю
прямо сейчас?

Как я себя сегодня
чувствую?

Пауза для размышлений

Здоровье и тело

Что хорошего я сегодня сделал(а)
для своего здоровья, для своего тела?

За что я сегодня благодарен (благодарна) своему телу?

Осознанно обратите внимание на ощущения на своей
коже. Солнечные лучи, одежда, ветер, тепло, холод...

Моя копилка радости

Что я ощущаю
в теле?

О чем я думаю
прямо сейчас?

Как я себя сегодня
чувствую?

Пауза для размышлений

Здоровье и тело

Что хорошего я сегодня сделал(а)
для своего здоровья, для своего тела?

За что я сегодня благодарен (благодарна) своему телу?

«Есть только два способа прожить жизнь. Первый — будто чудес
не существует. Второй — будто кругом одни чудеса».
Приписывается Альберту Эйнштейну

Моя копилка радости

Что я ощущаю
в теле?

О чем я думаю
прямо сейчас?

Как я себя сегодня
чувствую?

Пауза для размышлений

Здоровье и тело

Что хорошего я сегодня сделал(а)
для своего здоровья, для своего тела?

За что я сегодня благодарен (благодарна) своему телу?

«Бросьте свои мысли, словно осенние листья, в синюю реку;
смотрите, как они падают и уплывают прочь, — а затем забудьте».
Дзенская мудрость