Упражнение 1: Детектив телесных сигналов

Инструкция: Научитесь замечать связь между мыслями и физическими реакциями тела.

Подготовка: Сядьте удобно, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов.

Дата: _____ **Время:** _____

Сканирование тела (3-5 минут)

Медленно просканируйте тело от макушки до пальцев ног. Просто замечайте ощущения без оценки.

Голова и шея:

- Напряжение: _____
- Температура: _____

Плечи и руки:

- Ощущения: _____

Грудь и дыхание:

- Глубина дыхания: _____
- Ритм сердца: _____

Живот:

- Напряжение/расслабление: _____

Спина:

- Зоны напряжения: _____

Ноги:

- Общие ощущения: _____

Результаты исследования

Где было больше всего напряжения:

Самые яркие телесные сигналы:

Общее ощущение от практики:

Что удивило:

Упражнение 2: Портрет внутреннего саботажника

Инструкция: Исследуйте стратегии, которые использует ваш разум для избегания важных действий.

Дата: _____

Анализ последних 5 ситуаций откладывания

Ситуация 1: _____

Аргументы саботажника: _____

Ситуация 2: _____

Аргументы саботажника: _____

Ситуация 3: _____

Аргументы саботажника: _____

Ситуация 4: _____

Аргументы саботажника: _____

Ситуация 5: _____

Аргументы саботажника: _____

Анализ стратегий

Наиболее частая стратегия (отметьте):

- Обесценивание условий ("сейчас не время")
- Завышенные стандарты ("нужно лучше подготовиться")
- Катастрофические сценарии ("а что если...")
- Переопределение смыслов ("это не откладывание, а планирование")

Самый убедительный аргумент саботажника:

Чей голос узнаете в этих аргументах:

Упражнение 3: Эксперимент с предсказаниями

Инструкция: Проверьте точность прогнозов мозга через реальные действия.

Выберите небольшое дело (не более 30 минут), которое откладываете:

Дело: _____

ПЕРЕД выполнением заполните:

Дата и время: _____

Мои предсказания:

Уровень дискомфорта (обведите): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ожидаемое время выполнения: _____ минут

Что плохого произойдет:

Почему я это откладываю:

Мои страхи и опасения:

ПОСЛЕ выполнения заполните:

Реальный уровень дискомфорта (обведите): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Реальное время выполнения: _____ минут

Что произошло на самом деле:

Что было легче ожидаемого:

Что было сложнее ожидаемого:

Вывод об ошибке предсказания:

Что это значит для следующего раза:

Дневник исследователя жизни - Глава 1

День недели: _____ Дата: _____

Базовая структура наблюдений

Ситуация (что откладывал):

Ощущения:

Телесные сигналы (новый навык - учимся замечать):

- Дыхание: поверхностное или глубокое? ровное или прерывистое?
- Сердцебиение: спокойное или учащенное?
- Где чувствуется напряжение? (плечи, челюсть, живот, другое)
- Температура: где ощущается тепло или холод?
- Общая энергия: прилив сил или упадок?

Мысли-предсказания:

- Что именно предсказывает мой мозг случится, если я это сделаю?
- Насколько я уверен в этом прогнозе (1-10)?

Эмоции:

Поведение (что сделал или не сделал):

Дополнительные наблюдения

Эксперимент с предсказанием (если решился проверить):

- Что произошло на самом деле:

- Насколько точным оказался прогноз мозга:

Что нового узнал о работе своей системы предсказаний: