

Техника: 5 новых деталей

Задание: В привычной ситуации найдите 5 вещей, которых раньше не замечали.

Место/ситуация:

1.

2.

3.

4.

5.

Как изменилось восприятие ситуации:

Эксперимент: Осознанное промедление

Когда захотите что-то отложить - **СТОП!** Проведите мини-исследование.

Дата: _____ Время: _____

Что хочу отложить: _____

30-секундное сканирование:

☐ Заметил(а) телесные сигналы:

☐ Поймал(а) мысль-оправдание:

☐ Определил(а) эмоцию:

☐ Увидел(а) импульс к замене:

После осознания выбрал(а):

☐ Сделать один микро-шаг

Какой: _____

☐ Осознанно отложить на конкретное время

Когда: _____

Практика: Контакт с настоящим через тело

Что делать: 3 раза в день остановитесь и ответьте на вопросы.

УТРО

Что делаю: _____

5 телесных ощущений:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Эмоциональный фон: _____

ДЕНЬ

Что делаю: _____

5 телесных ощущений:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Эмоциональный фон: _____

ВЕЧЕР

Что делаю: _____

5 телесных ощущений:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Эмоциональный фон: _____

Эксперимент: Переключение скорости

Возьмите обычное действие и выполните его в разном темпе.

Действие: _____

Обычная скорость: _____ минут

Вариант 1: Супер-медленно (x3 времени)

Что заметил(а):

Качество выполнения:

Вариант 2: Супер-быстро ($\div 2$ времени)

Что заметил(а):

Уровень фокуса:

Выводы

Оптимальная скорость для этого действия:

Упражнение: Активная осознанность по Лэнгер

Принцип: Осознанность - это не медитация, а активное замечание нового.

Задание на день: В трех рутинных действиях найдите что-то новое.

Действие 1: Утренний кофе

Что заметил(а) нового:

Изменение энергии:

☐ Прибавилось ☐ Убавилось ☐ Не изменилось

Действие 2: Дорога на работу

Что заметил(а) нового:

Изменение энергии:

☐ Прибавилось ☐ Убавилось ☐ Не изменилось

Действие 3: _____

Что заметил(а) нового:

Изменение энергии:

☐ Прибавилось ☐ Убавилось ☐ Не изменилось

Выводы

Вывод Лэнгер подтвердился? (осознанность дает энергию, а не забирает)

☐ Да ☐ Нет ☐ Частично

Дополнительные наблюдения:

ДНЕВНИК (дополнения Главы 5)

День недели: _____ Дата: _____

Ситуация дня

Что откладывал(а):

Телесные сигналы:

Мысли и правила:

Эмоции:

Что сделал(а) или не сделал(а):

Моменты живого присутствия:

- Какие новые детали заметил в знакомых ситуациях:
 - Как изменилось восприятие времени:
-

Осознанное откладывание:

- Если заметил импульс отложить - исследовал его вместо борьбы:
 - Самый маленький шаг, который смог сделать:
-

Дистанция от мыслей: что заметил с позиции наблюдателя

Принятие дискомфорта: как обошелся с неприятными ощущениями

Намерение на завтра

Один эксперимент с осознанностью, который попробую: _____

Глава 5: Активная осознанность в повседневной жизни | «Как перестать откладывать жизнь на потом» - Андрей Винтергрин | <https://vintergrin.by/deferred-life/>