Упражнение: Наблюдатель сквозь время

Найдите константу - то, что не менялось с детства.

5 лет:

Тело: _____

Мысли: _____

Чувства: _____

Кто наблюдал все это: _____

10 лет:

Тело: _____

Мысли: _____

Чувства: _____

Кто наблюдал все это: _____

15 лет:

Тело: _____

Мысли: _____

Чувства: _____

Кто наблюдал все это: _____

20 лет:

Тело: _____

Мысли: _____

Чувства: _____

Кто наблюдал все это: _____

Сейчас:

Тело: _____

Мысли: _____

Чувства: _____

Кто наблюдал все это: _____

Инсайт:

Тело менялось, мысли менялись, чувства менялись, но

Упражнение: Три аспекта Я в действии

Выберите актуальную ситуацию откладывания:

Что говорит каждый аспект:

Я-содержание (истории о себе):

"Я тот человек, который _____"

Я-процесс (текущие переживания):

"Прямо сейчас я чувствую _____"

Я-контекст (пространство наблюдения):

"Я замечаю эти истории и чувства, но я - пространство, где они происходят"

Из какой позиции легче начать действовать?

Из историй Из чувств Из пространства наблюдения

Почему:

ДНЕВНИК исследователя жизни (Глава 6)

День недели: _____ Дата: _____

Ситуация дня

Что откладывал(а):

Телесные сигналы:

Мысли и правила:

Эмоции:

Что сделал(а) или не сделал(а):

Какие новые детали заметил в знакомых ситуациях:

Как изменилось восприятие времени:

Если заметил импульс отложить - исследовал его вместо борьбы:

Самый маленький шаг, который смог сделать:

Исследование наблюдающего присутствия (новый навык)

Что наблюдалось (конкретное содержание опыта):

Кто наблюдал (перспектива наблюдателя):

Из какой позиции действовал(а): Рассказчик Поток Свидетель

Дистанция от мыслей и принятие дискомфорта

Дистанция от мыслей: что заметил с позиции наблюдателя

Принятие дискомфорта: как обошелся с неприятными ощущениями

Глава 6: Я как пространство для опыта | «Как перестать откладывать жизнь на потом» - Андрей Винтергрин |

<https://vintergrin.by/deferred-life/>