

Упражнение: Благодарность моменту

Инструкция: Это упражнение выполняется прямо сейчас, в текущем моменте. Осознайте свое присутствие здесь и сейчас, найдите то, за что можете быть благодарны в этом моменте.

Дата и время: _____

Шаг 1: Осознание текущего момента

Мое текущее окружение (где я нахожусь):

Освещение: _____

Звуки: _____

Запахи: _____

Шаг 2: Контакт с телом

Как я сижу/стою: _____

Что ощущают руки: _____

Как дышат легкие: _____

Общее состояние тела: _____

Шаг 3: Осознание "это и есть моя жизнь"

Осознание "это и есть моя жизнь - не подготовка к ней, не перерыв между важными событиями":

Шаг 4: Поиск благодарности

За что я благодарен(а) в этот момент:

Как ощущается эта благодарность в теле:

Как я буду сохранять это ощущение благодарности:

Интегрированный дневник

Дата: _____

Ключевая ситуация дня:

Многоуровневое наблюдение:

Базовый уровень ощущений:

- Тело: _____
- Мысли и правила: _____
- Эмоции: _____

Навыки осознанности:

- Дистанция от мыслей: _____
- Принятие дискомфорта: _____
- Качество присутствия: _____
- Перспектива наблюдателя: _____

Ценностное измерение:

- Какие ценности затронуты: _____
- Соответствие действий ценностям: _____

Экспериментальный подход:

- Что исследовал сегодня: _____
- Главное открытие: _____

Мой ответ на ситуацию:

- ☐ Автоматическая реакция
- ☐ Осознанный выбор из ценностей
- ☐ Экспериментальное исследование

Интеграция опыта:

Что сработало: _____

Что хочу попробовать по-другому: _____

За что благодарен в сегодняшнем дне: _____

Завтрашний микро-эксперимент:

"Интересно, что произойдет, если завтра я _____"

Глава 9: Начало настоящей жизни | «Как перестать откладывать жизнь на потом» - Андрей Винтергрин |

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