



Онлайн-курс "Самобытная": неделя 4

Этот чек-лист был создан для обучающихся на курсе Евгении Орлеанской @zhenia_ramonak_orleanskaya. Его можно скачать и распечатать, а можно просматривать в режиме онлайн, чтобы сверяться с тем, что было сделано по курсу, и ничего не пропустить. Обратите внимание: если вы проставите галочки прямо на сайте, то при выходе со страницы они не сохранятся.

1. День 1

- ☐ **1.1** Посмотреть урок: лекция о воронках депрессии и истощения и описание практик недели

2. День 2

- ☐ **2.1** Сделать практику: растягивание удовольствия (3-5 минут) первый раз
- ☐ **2.2** Сделать практику постудовольствие
- ☐ **2.3** Сделать практику: растягивание удовольствия (3-5 минут) второй раз
- ☐ **2.4** Начать писать список "Надо будет сделать когда-нибудь"
- ☐ **2.5** Сделать практику: растягивание удовольствия (3-5 минут) третий раз

раз

3. День 3

- ☐ **3.1** Сделать практику: растягивание удовольствия (3-5 минут) первый раз
- ☐ **3.2** Сделать практику: растягивание удовольствия (3-5 минут) второй раз
- ☐ **3.3** Сделать практику: растягивание удовольствия (3-5 минут) третий раз
- ☐ **3.4** Сделать практику постудовольствие
- ☐ **3.5** Сделать дело из списка “Надо будет сделать когда-нибудь”

4. День 4: ВЫХОДНОЙ

5. День 5

- ☐ **5.1** Сделать практику: растягивание удовольствия (3-5 минут) первый раз
- ☐ **5.2** Сделать практику: растягивание удовольствия (3-5 минут) второй раз

☐ **5.3** Сделать практику: растягивание удовольствия (3-5 минут) третий раз

☐ **5.4** Сделать практику постудовольствие

☐ **5.5** Сделать практику ВНУТРЕННИЙ ОГОНЬ

Не забудьте про дневник по ней

6. День 6

☐ **6.1** Сделать практику прогрессивная мышечная релаксация

☐ **6.2** Сделать практику: растягивание удовольствия (3-5 минут) первый раз

☐ **6.3** Сделать практику постудовольствие

☐ **6.4** Сделать практику: растягивание удовольствия (3-5 минут) второй раз

☐ **6.5** Сделать практику: растягивание удовольствия (3-5 минут) третий раз

☐ **6.6** Сделать дело из списка “Надо будет сделать когда-нибудь”

7. День 7

☐ **7.1** Сделать дело из списка “Надо будет сделать когда-нибудь”

☐ **7.2** Сделать практику: растягивание удовольствия (3-5 минут) первый

раз

- ☐ **7.3** Сделать практику: растягивание удовольствия (3-5 минут) второй раз
- ☐ **7.4** Сделать практику: растягивание удовольствия (3-5 минут) третий раз
- ☐ **7.5** Сделать практику постудовольствие
- ☐ **7.6** Сделать практику прогрессивная мышечная релаксация
- ☐ **7.7** Написать отчет с итогами недели

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?