



## 15 дней присутствия

Развиваем и закрепляем навык осознанного отношения к себе и своей жизни

### Дневник наблюдения за моим состоянием

- Как я сейчас? Какие у меня эмоции, мысли, что меня радует или беспокоит?

*Описывать максимально подробно, избегая слов "нормально" и "хорошо"*

### Задание в течение дня

- 1й день. Задание: в течение дня обращать внимание на на дыхание.

*Здесь можно написать любые мысли/ощущения от практики и задания в течение дня*

- 2й день. Задание: в течение дня обращай внимание на телесные ощущения.

*Здесь можно написать любые мысли/ощущения от практики и задания в течение дня*

- 3й день. Задание: снова в течение дня обращай внимание на телесные ощущения. Однако в этот раз обращай внимание, что для тебя опора, на что ты опираешься в теле, когда ходишь, сидишь, стоишь.

*Здесь можно написать любые мысли/ощущения от практики и задания в течение дня*

- 4й день. Задание: в течение дня обращай внимание на взаимодействие тела с поверхностями, температурами и текстурами того, к чему оно прикасается.

*Здесь можно написать любые мысли/ощущения от практики и задания в течение дня*

- 5й день. Задание: в течение дня обращай внимание на звуки, которые тебя окружают и попадают в твое пространство.

*Здесь можно написать любые мысли/ощущения от практики и задания в течение дня*

- 6й день. Задание: выбери любой цвет (например, желтый) и в течение дня попробуй его замечать в разных предметах.

*Здесь можно написать любые мысли/ощущения от практики и задания в течение дня*

- 7й день. Задание: в течение дня обращай внимание на запахи, которые улавливаешь.

*Здесь можно написать любые мысли/ощущения от практики и задания в течение дня*

- 8й день. Задание: Предлагаю сегодня в течение дня быть внимательными ко всему, что происходит внутри и вне вашего тела. Прежде чем сказать что-то или принять решение попробуйте дать себе паузу и понаблюдать, из какого состояния ума и тела вы сейчас действ

*Здесь можно написать любые мысли/ощущения от практики и задания в течение дня*

- 9й день. Задание: в течение дня пробуй подключать неформальный ноутинг\*. Сфокусируй внимание и наблюдай за тем, что будешь видеть, слышать, осязать, обонять и чувствовать на вкус.

*Здесь можно написать любые мысли/ощущения от практики и задания в течение дня*

- 10й день. Задание: в течение дня обращай внимание на то, как и что ты ешь.

*Здесь можно написать любые мысли/ощущения от практики и задания в течение дня*

- 11й день. Задание: понаблюдай, как часто во время прогулок ты действительно гуляешь и исследуешь свои ощущения.

*Здесь можно написать любые мысли/ощущения от практики и задания в течение дня*

- 12й день. Задание: замечать приятное в дне, в себе, в людях и пространствах вокруг. Это может быть необычно, но попробовать сделать акцент на приятном точно стоит. Возможно, получится его приумножить.

*Здесь можно написать любые мысли/ощущения от практики и задания в течение дня*

- 13й день. Задание: добавлять осознанность в свое движение в течение дня. Попробовать двигаться иначе, чем мы привыкли.

*Здесь можно написать любые мысли/ощущения от практики и задания в течение дня*

- 14й день. Задание: письменная практика благодарности.

*Здесь можно написать любые мысли/ощущения от практики и задания в течение дня*

- 15й день. Задание: подводим итоги. Запиши все ценное, что возьмешь из этого опыта присутствия с собой, своим дыханием, телом, органами чувств, мыслями и эмоциями.

*Здесь можно написать любые мысли/ощущения от практики и задания в течение дня*

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

как это убрать?