



## Осознанность - это просто!

Осознанность - состояние, в котором у человека имеются четыре самостоятельно обдуманых (осознанных) ответа на четыре вопроса:

Что я прямо сейчас делаю?

*Выделяем в своем поведении прямо сейчас главное, запоминаем или записываем.  
Переходим ко второму вопросу.*

Зачем я это делаю? Какова моя конечная цель (результат, при достижении которого можно уже успокоиться и перестать делать то, что делаешь)?

*Не путайте конечную цель с одной из множества промежуточных, которых принято называть ширмами.*

Оно мне надо? Хочу ли я на самом деле достигать этой конечной цели?

*Полезно делать честный выбор на момент прямо здесь или сейчас, Лгать себе не надо!*

Можно ли по - другому? Могу ли я желаемое получить как - то иначе - быстрее, легче и дешевле?

*Всегда можно найти и выбрать более эффективный, полезный или приятный вариант.*

Человек осознан тогда, когда у него есть четыре обдуманных и честных ответа на четыре указанных выше вопроса. В этом случае он осознанно действует - говорит и поступает. Когда вы осознаны - вы свободны от чужих, не всегда полезных и отражающих ваши интересы воздействий и влияний.

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

как это убрать?