



mindfulness



1

Мне правда нужно этим поделиться? Это добавит ценности моей жизни или жизни других людей? Я могу этим поделиться позже, чтобы сконцентрироваться на том, что происходит сейчас?

2

Я ищу одобрения?
Я могу решить этот вопрос своими силами?

3

Я избегаю чего-то, что не хочу делать? Почему?

4

Мне скучно? Что я могу сделать, чтобы у моего дня появилась цель и я был больше вовлечен в свой день?

5

Мне одиноко? У меня было общение со смыслом сегодня?

6

Я боюсь что-то пропустить? Позволяют ли мои приоритеты пропускать что-то здесь и сейчас, чтобы узнать что-то там?

7

Могу ли я в это освободившееся время просто побыть, не делая ничего?

8

Я хочу просто бессмысленного развлечения прямо сейчас?