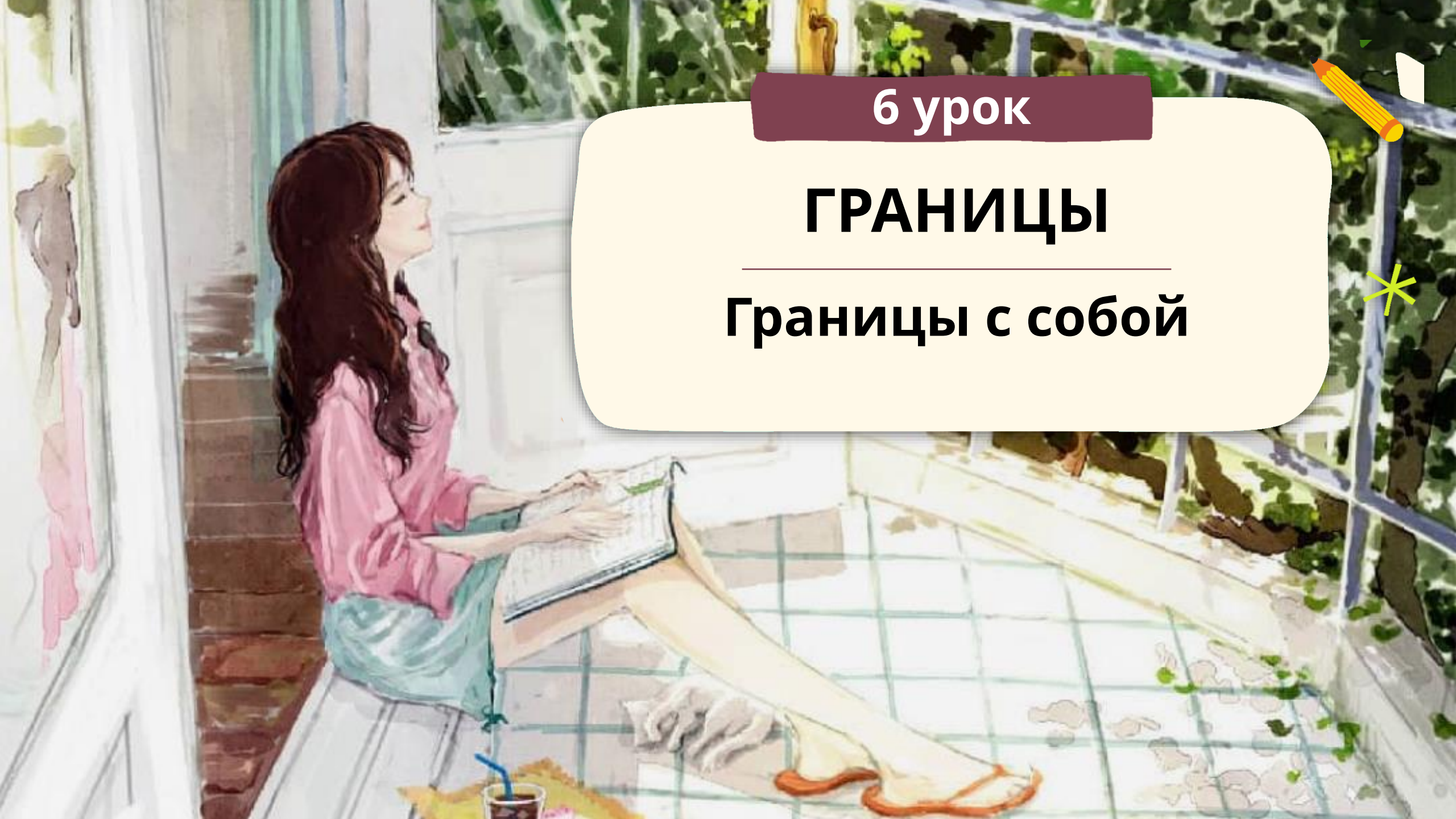


An artistic illustration of a woman with long, wavy brown hair, wearing a pink long-sleeved shirt and a light blue skirt, sitting on a balcony. She is holding an open book and looking out towards the left. The balcony has a white railing and a tiled floor. In the background, there are green plants and a blue sky. A yellow pencil icon is in the top right corner, and a yellow asterisk icon is on the right side of the text box.

6 урок

ГРАНИЦЫ

Границы с собой

- Ты – самый важный инструмент изменений в твоей жизни. Без тебя не будет ничего!
- Границы с собой – это забота о себе.



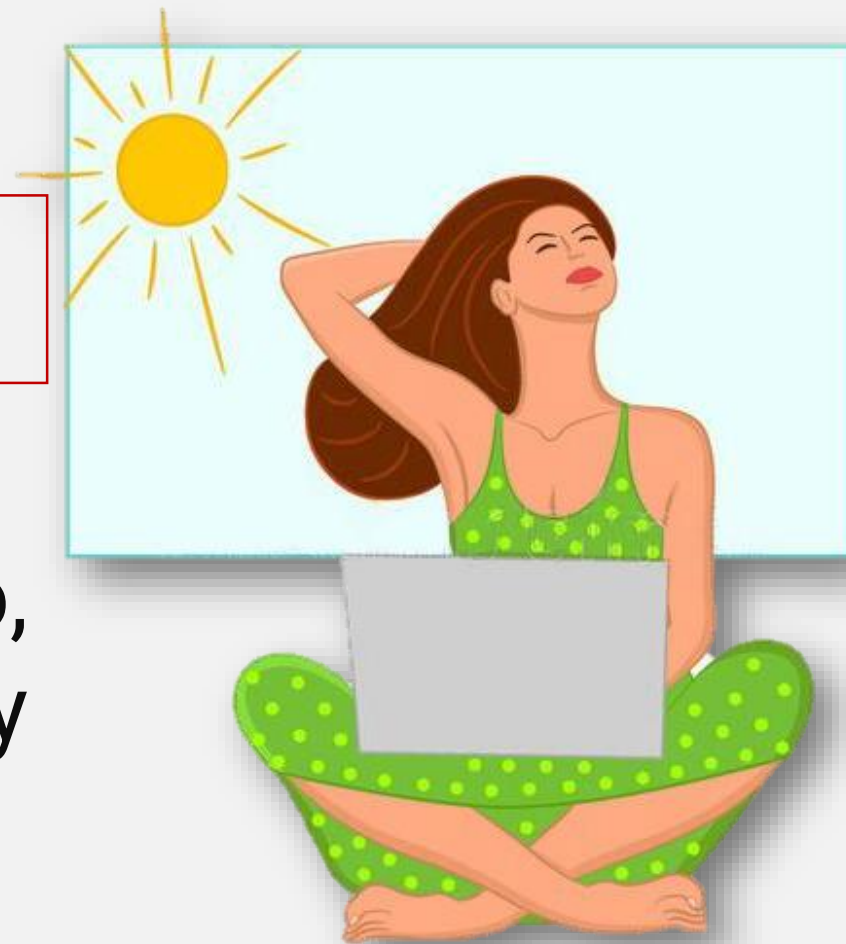
- Режим сна
- Режим питания
- Интернет
- Тренировки

Сперва обрати внимание на эти сферы, отметь: **где достаточно, где перебор, а где дефицит.**



Изменения неизбежны

Какое первое ощущение, чувство, мысль, эмоция пришла на эту фразу?



Если на изменения были негативные ощущения, то это отражается на построении собственной жизни.

Не меняется ничего, чтобы избежать стресса.



Правильный фокус помогает с переменами

- **На чем ты сфокусирована сейчас?**
- **Поставь 3 цели на ближайшие 5 или 10 лет, которые помогут тебе быть сфокусированной.** Цели должны быть столпами, на которых держатся остальные сферы жизни.
- **Проверь цели на важность:**
 - ты легко можешь объяснить себе, зачем тебе эти цели;
 - ты точно знаешь, что к лучшему изменится в твоей жизни, когда ты их достигнешь;
 - ты чувствуешь прилив энергии и радости, когда думаешь об этих целях.



ЗАДАНИЕ

1. Анализируем питание, сон, интернет и физнагрузку, подсчитываем время, количество и качество. Что здесь нужно изменить, чтобы заботы о твоём благополучии было больше?

2. Веришь ли ты в убеждение, что границы с собой – это муки самодисциплины и страдания? Если да, то это следует переосмыслить.

3. Три цели! Расписать и повесить на видное место. **Создавай фокусировку!**

