

1

ВОПРОСЫ К ВИДЕО 2

ЗАБОТА О ДУШЕ [1]

Когда вы думаете о темпе своей жизни, где бы вы расположили себя на линии ниже? Отметьте свою оценку крестиком (X). Поделитесь с другими, где вы поставили крестик и почему.

1 — 10

Нездоровый ритм — Здоровый ритм

1. Как нездоровый темп может повлиять на вас?

2. ак бы выглядела идеальная суббота (шаббат) для вас?

3. Каковы ваши самые большие препятствия для постоянной практики субботнего покоя? Думайте не только о внешних обстоятельствах, но и о внутренних препятствиях.

4. Выполните упражнение «Ведро восполнения». Цель: Определить вещи/занятия, которые «наполняют ваш бак» и поддерживают ваше здоровье. В жизни есть вещи, которые высасывают/истощают жизнь из нас. Чтобы оставаться здоровыми, нам нужны вещи, которые вкладывают в нас жизнь.

    a. В каждом из 5 прямоугольников запишите занятие, которое наполняет ваше «ведро» (ваш внутренний ресурс). Подумайте об этом минуту. Что именно дает вам ощущение полноты и сил? Это может быть время в одиночестве по утрам, свидание с женой, тренировка, ужин с друзьями, отдых на природе или рисование... Выделите 2–3 минуты, чтобы участники могли это записать.

    b. Теперь в самом прямоугольнике или рядом сним напишите, как часто вам это нужно в идеале. Если в списке есть вещи, которые вы не можете делать хотя бы раз в квартал, я бы советовал заменить их на что-то другое. Итак, по каждому пункту: нужно ли вам это ежедневно, еженедельно, раз в месяц, дважды в месяц и так далее?

c. Теперь в каждом поле поставьте одну из трех букв: К, Ж или З (Красный, Желтый, Зеленый). Это нужно для того, чтобы обозначить текущий статус каждого занятия..
ЗЕЛЕНЫЙ = Процветание и активный рост
ЖЕЛТЫЙ = Все не так уж плохо
КРАСНЫЙ = Сейчас практически отсутствует.w

d. Обведите то, что является наиболее важным для поддержания вашего здорового состояния. Другими словами, это важнее всего для вашего восстановлени

e. Есть еще один заключительный элемент. В нижней части диаграммы в ведре есть дыра. Запишите одну вещь, которую вам, возможно, стоит рассмотреть для удаления из вашей жизни, которая опустошает ваше ведро.

ЗАБОТА О ДУШЕ: НАПОЛНЯЮЩЕЕ ВЕДРО

