

ТЕСТ «БАЛАНС МОЕЙ ЖИЗНИ»

Инструкции к выполнению.

1. Желательно сделать этот тест от руки на чистом листе бумаги, или в тетради/блокноте.
2. Берем листочек и расчерчиваем его на две колонки. Первая под названием «Действия, которые приближают меня к счастью, гармонии и успеху». Вторая по названием «Действия, которые отдаляют меня от счастья, гармонии и успеха».
3. В каждой колонке пишем от 5-ти до 10-ти соответствующих действий из своей ежедневной жизни (обычная неделя жизни). Пишите все действия, на которые вы тратите свое время. Например: «Читаю книгу», «Скролю ленту Facebook», «Смотрю обучающее видео», «Гуляю на природе», «Занимаюсь спортом», «Общаюсь с друзьями», «Смотрю новости», «Занимаюсь йогой», «Медитирую», «Смотрю за жизнью людей в Instagram», «Грущу», «Думаю о своих проблемах», «Занимаюсь любимой работой», «Занимаюсь нелюбимой работой» и т.д. и т.п.
4. После этого, возле каждого пункта пишем приблизительную цифру – количество часов в неделю, которое вы тратите на определенное действие. Конечно, в некоторых случаях это будет довольно сложно сделать. Но, не думайте слишком долго, просто приблизительно укажите цифру.
5. Не впадайте в депрессию, если картина неутешительна. Все можно откорректировать!
6. Задайте себе небольшую задачу. Посмотрите на действия, которые приближают вас к счастью, гармонии и успеху и постепенно начинайте увеличивать количество времени, которое вы им уделяете. Например, каждую неделю уделяйте на один-два часа больше чтению любимых книг, прогулке на свежем воздухе, практикам йоги и т.д. Автоматически, время на «негативные» действия будет сокращаться.
7. Время от времени смотрите на результаты теста и увеличивайте свое «позитивное» время. Раз в две недели, или раз в месяц. Будьте добры к себе и ставьте посильные задачи!