

«Календарь Счастливой Жизни»

Автор и ведущая
Любовь Богданова

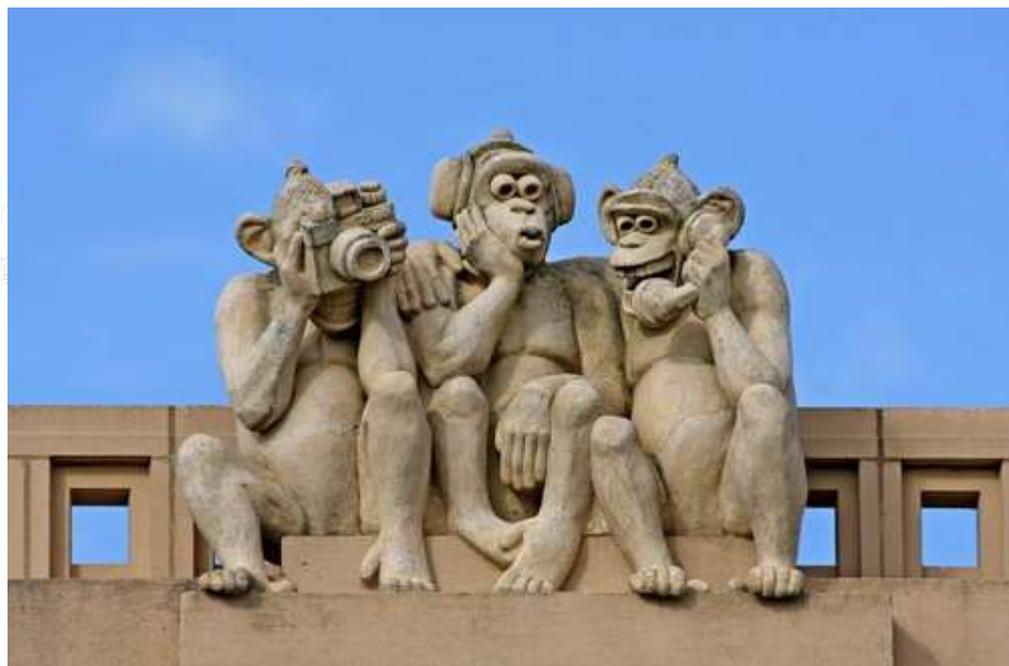
- Руководитель Международного центра изучения и практики осознанного энергетического дыхания

- Дыхательный терапевт, психолог

- Эксперт по Благоприятному образу жизни



Три обезьяны



Четыре обезьяны



«Не смотри на то, что неправильно;
Не слушай того, что неправильно;
Не говори того, что неправильно;
Не делай того, что неправильно»

Конфуций
из книги «Лунь Юй»

Что такое «счастливая жизнь»

Жизнь + счастье

ПРАКТИКА ДЫХАНИЯ

Что такое «счастье»?

Ваши ответы...

Что такое счастье?

Счастье – высшая степень личной удовлетворенности.



У вас должно быть уникальное личное счастье. Элементы общие – но их сочетание – уникально. Предпосылки – тоже уникальны. «Как мне найти свою уникальность?»»

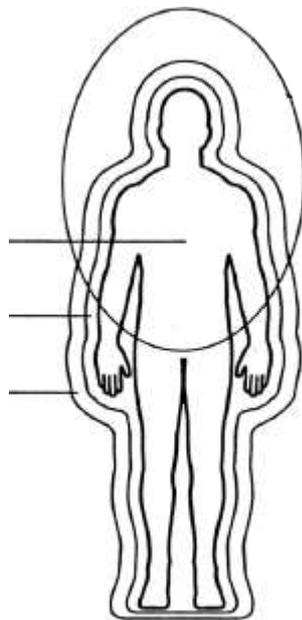
Установите контакт с дыханием и телом



Практика: Очищающее дыхание, 4Д.

Диагностика 1.

- (1) Физическое тело
- (2) Эмоциональное тело
- (3) Ментальное тело (мысли)
- (4) Духовное тело



**О всех телах
нужно заботиться:**
-Очищать
-Питать
-Развивать

Дыхание работает на всех уровнях человеческой системы
-Соединяет
-Передает влияние

ПОЛНАЯ ЖИЗНЬ

1. Здоровье
2. Дом, имущество
3. Финансы, благосостояние
4. Отношения с родителями
5. Отношения с детьми
6. Отношения с супругом
7. Отношения с собой, внутренняя гармония
8. Отношения с внешним миром, карьера, слава, репутация
9. Сопричастность, общее дело, друзья, единомышленники
10. Личное творчество, самореализация
11. Досуг, развлечения, отдых
12. Альтруизм, вклад во внешний мир

Задания к практике «Полная жизнь»

1. Составьте свою редакцию – формулировки, количество
2. Расположите по порядку значимости для себя
3. Жертвуете чем-то одним ради другого? Сожалеете об этом?
4. На сколько процентов удовлетворены
5. Что нужно сделать до 100%.  Задачи

Уровни дел

1. Дело года
2. Дело месяца.
3. Дело недели.
4. Дело дня (30-40 минут)

Отложенные дела



За 1 минуту напишите список отложенных мелочей, неприятных, которые давно висят над душой.

Съесть лягушку по утрам!



1. РЯДОМ с каждым пунктом из списка «лягушек» – задачу, какой конкретно шаг нужно сделать (полностью или первый шаг)
2. Всех «лягушек» распределить на ближайшие 2 недели.
3. Утром первым делом – «съесть лягушку»

Список расходов жизненной энергии

Продуктивно пожалуйтеь самому себе 😊

1. Напишите за 1 минуту список всего, что сейчас «плохо», что тяготит, омрачает жизнь.
2. Посмотрите на этот список. Чем вы будете заниматься, на что есть силы? Все остальное – осознанно отложите. Решите, когда вернетесь к этим вопросам: через 1 месяц, через полгода – нужна конкретика.

Список **ДОХОДОВ** жизненной энергии



- Вы не забываете заправлять автомобиль?
- Вы не забываете заряжать телефон?

Почему вы забываете «заправлять» и «заряжать» себя?

И удивляетесь при этом, что нет сил? Все дается тяжело?

Если вы заняты только расходами - **вложением** своих сил и жизненной энергии – то они скоро кончатся. Без «доходов» вы берете кредит у самого себя! И отдать его без доходов вы не сможете. Это путь в никуда. **Вам нужно осознанно наполнять себя энергией жизни.**



Список **доходов** жизненной энергии

Доходы по 4д:

- Доходы для тела
- Доходы для эмоций
- Доходы для мыслей
- Доходы для души



Радости и удовольствия!

Регулярные доходы

- 1 раз **в день** - маленькое удовольствие
- 1 раз **в неделю** - среднее удовольствие
- 1 раз **в месяц** – большое удовольствие

Включить в календарь и не отменять!

Относиться как к заправке машины и телефона – без этого не работает.

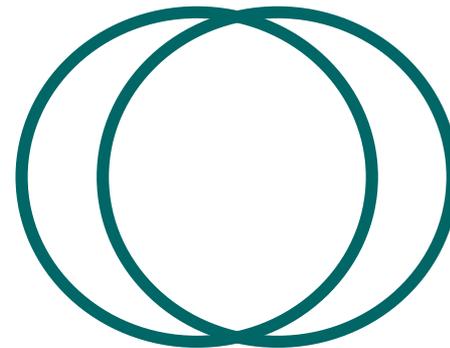
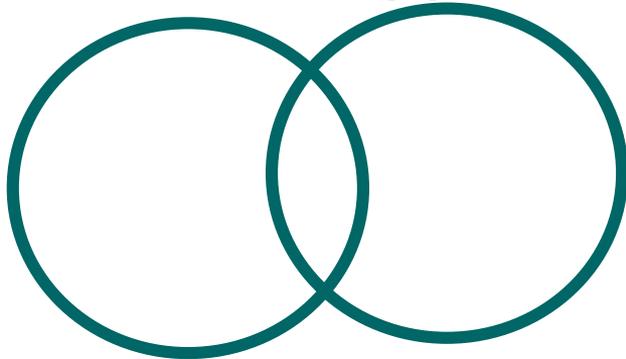
БлагоПриятный образ жизни

- Образ жизни

Жизнь без усилий, без специальных действий. Происходит само собой

- БлагоПриятный

Польза + Удовольствие



1. Внимание к физ.телу

- Очищение
- Питание
- Развитие
- Использование! Любая физ.активность
- Удовольствие

2. Внимание к мыслям

1. Осознанные мысли
2. Выбор мыслей
3. Свобода от ограничивающих мыслей
4. Ключевые мысли. Личная конституция

3. Внимание к питанию

- Осознанное питание
- Любовь к себе
- Благоприятное питание

4. Благодарность

5. Очищения сознания

(практики осознанности, медитация)

6. Время в тишине на природе

7. Музыка, питающая душу

8. Служение

Расходы и доходы жизненной энергии

Сокращать расходы

Увеличивать доходы

СПИСОК РАСХОДОВ

СПИСОК ДОХОДОВ



ЗАДАЧИ

Уровни дел

1. Дело года
2. Дело месяца. Большое удовольствие
3. Дело недели. Среднее удовольствие
4. Дело дня. Съесть лягушку. Маленькое удовольствие

**Ваши удовольствия – это
важно! Но не срочно...**



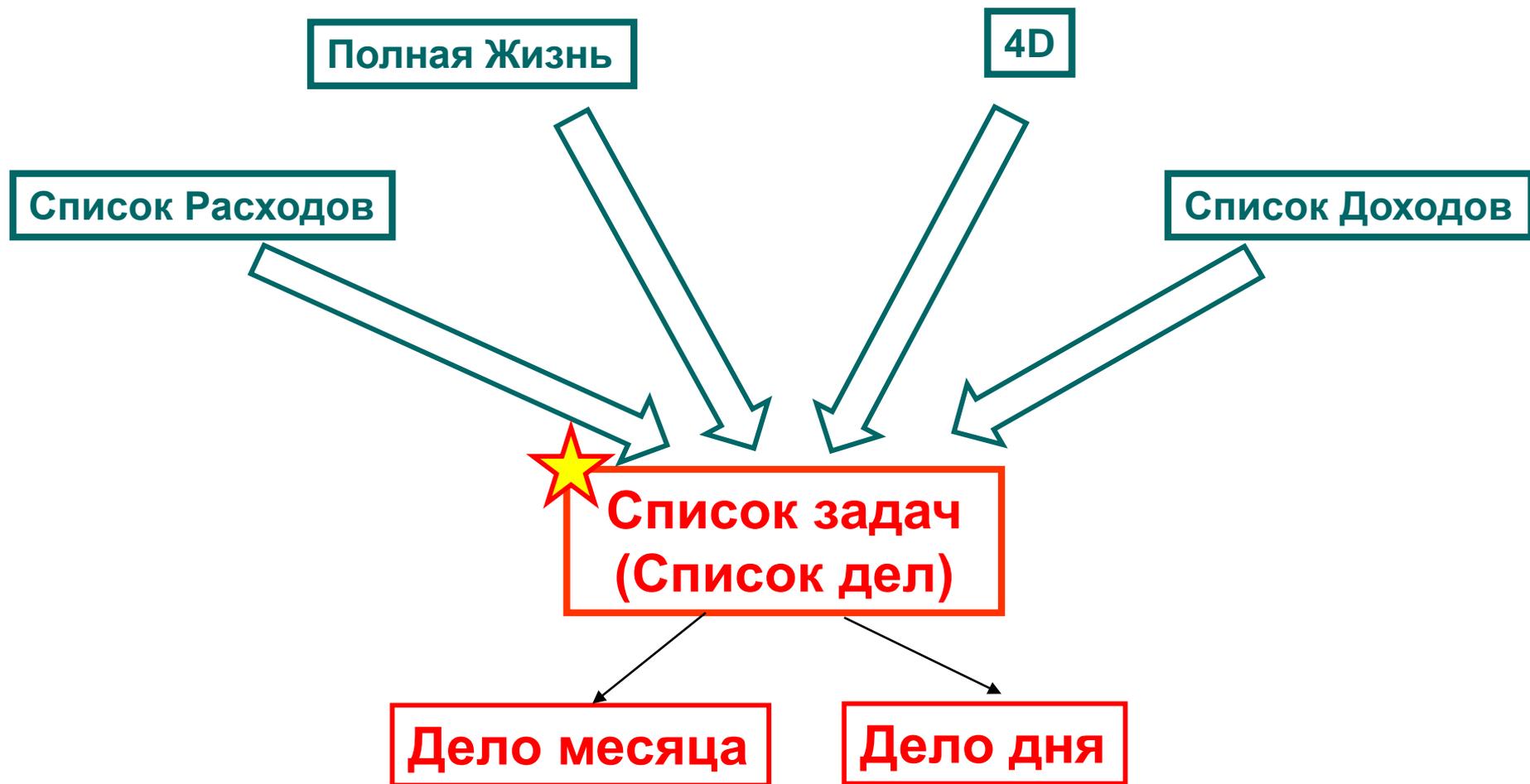
Включать в дело дня!

Квадрат приоритетов

«Матрица Эйзенхауэра»

	Срочное	Несрочное
Важное	ВАЖНОЕ СРОЧНОЕ	ВАЖНОЕ НЕСРОЧНОЕ
Неважное	НЕВАЖНОЕ СРОЧНОЕ	НЕВАЖНОЕ НЕСРОЧНОЕ

«Важные дела редко бывают срочными, срочные редко бывают важными.»



Календарь Счастливой Жизни

2 раза в год (1 раз в полгода):

- **«Полная жизнь».** Инвентаризация всех сфер жизни, уточнение вашей личной системы жизненных ценностей
- **Большие задачи:** проверка актуальности.

Каждый месяц (1 раз в месяц):

- **«Список расходов»** - список всех проблем, неприятных ситуаций, отложенных дел, тянущихся нерешенных вопросов, тягостных отношений.
- **«Список задач».** Источниками являются: «Список расходов», «Полная жизнь», Благоприятный образ жизни, повседневные потребности и тп.

Каждую неделю (1 раз в неделю):

- Уточнение приоритетов во всех списках

Календарь Счастливой Жизни

Каждый день:

- «Благоприятный образ жизни»
- Создание «запаса прочности» - набор жизненной энергии, практики осознанного дыхания
- Выполнение задач из «Списка задач» (Дело дня, Радость дня, если есть – «Лягушка» с утра)..
- При обнаружении стрессов и негативных эмоций – дыхание-антистресс
- Будильник- напоминки: 4д – дыхание – ключевая мысль

ПОДВЕДЕМ ИТОГ:

1. Пишите списки, полюбите планирование
2. Помните о своей уникальности
3. Ваши удовольствия и радость – это важно, т.к. это доходы жизненной энергии
4. Плохих потребностей не бывает, бывают не Благоприятные способы
5. Быть ТВОРЦОМ своей жизни
=действовать.

Совместная практика осознанного дыхания:

Закрывать глаза, сохранять их закрытыми.



Всего доброго и светлого!

Пусть с каждым дыханием к вам приходят свобода и легкость, ясность и мудрость, сила и решимость, радость и любовь, и полет в сияющем солнцем небе!

Любовь Богданова