

# «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?»

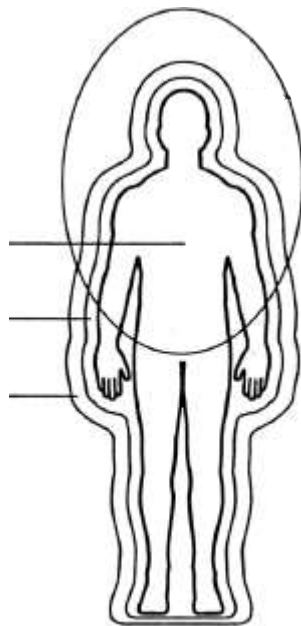
# Установите контакт с дыханием и телом



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.



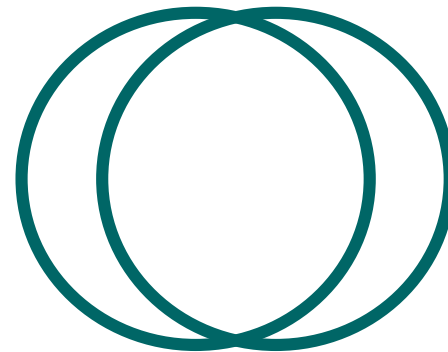
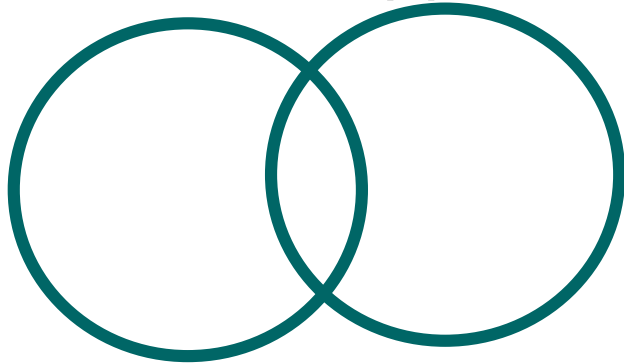
# БлагоПриятный образ жизни

- 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!**

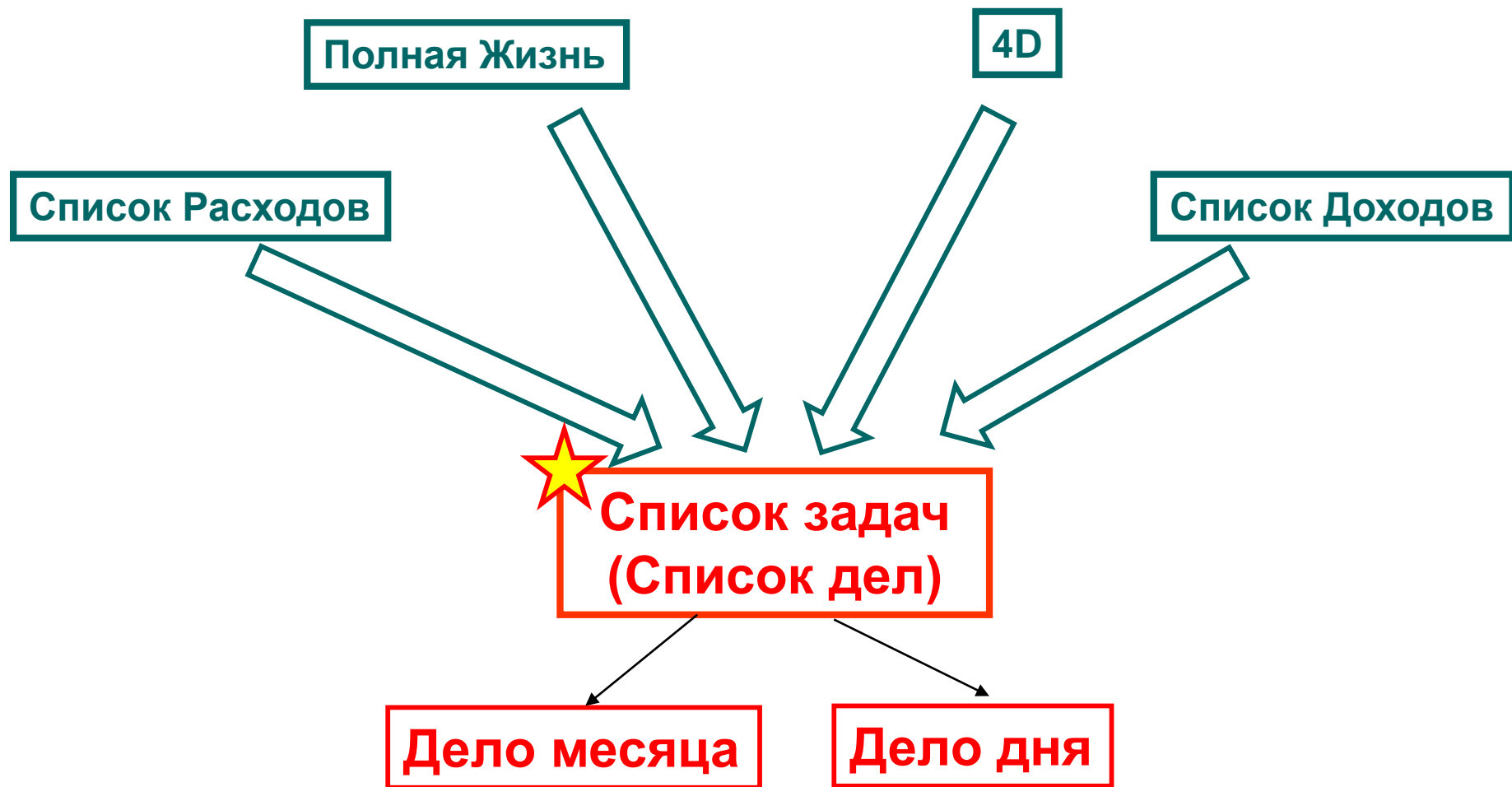


# Квадрат приоритетов

«Матрица Эйзенхауэра»

	Срочное	Несрочное
Важное	<b>ВАЖНОЕ</b> <b>СРОЧНОЕ</b>	<b>ВАЖНОЕ</b> <b>НЕСРОЧНОЕ</b>
Неважное	<b>НЕВАЖНОЕ</b> <b>СРОЧНОЕ</b>	<b>НЕВАЖНОЕ</b> <b>НЕСРОЧНОЕ</b>

«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**