

7 дней осознанности: практики развития 7 сфер жизни



Все хотят счастья. И оно может быть разным. Можно вытащить из себя список желаний, сформулировать цели, прописать сроки и шаги к достижению. И вот, кажется, что вот-вот оно, мы почти раскусили секрет, а всё равно что-то не то. А дело в фокусе внимания. Когда мы сконцентрированы на одном, например, на карьере или намерении построить взрослые доверительные отношения, мы легко забываем о чём-то другом.

Самое большое желанное человеческое счастье — в гармонии всех сфер жизни, умении равномерно поддерживать все «конфорки» своего бытия.

Мы подготовили гайд, чтобы в ближайшие 7 дней вы попробовали уделить внимание всем своим проявлениям.

Уверены, осознанное состояние вам понравится. И дальше, кто знает, может, захочется так провести месяц или целый год.

Инструкция

Гайд рассчитан на 7 дней, каждый из которых мы предлагаем уделить одной из сфер жизни.

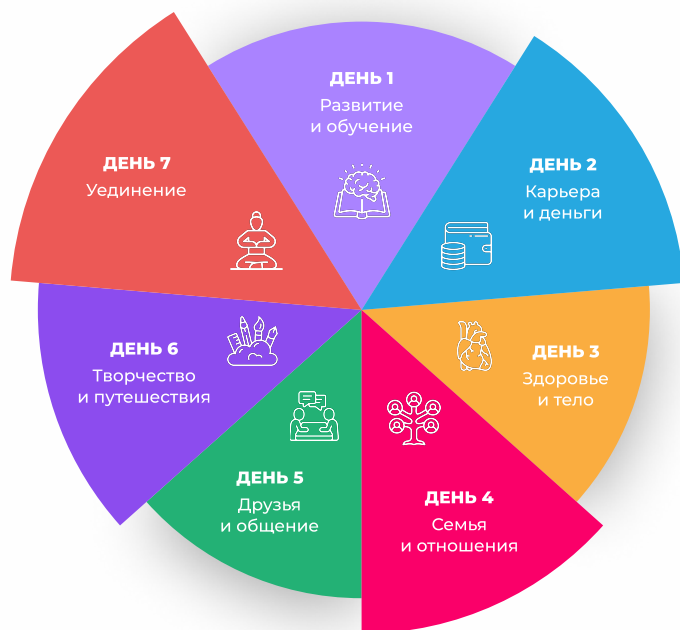
К каждому дню мы предложим список возможных действий, чтобы начать жить осознаннее. Они не являются обязательными и могут дополнить ваш день, в котором уже есть свои привычки, расписания и обязанности.

В конце дня выделяйте время рефлексии на 3-х уровнях:

- » мысли (что я думаю по этому поводу);
- » физические ощущения (что и где в теле я ощущаю при этом);
- » эмоции (что чувствую и какие свои переживания наблюдаю).

Движение к себе — это довольно энергетически затратный процесс, и здесь важно действовать без напряжения или сопротивления. Поэтому призываем начать с небольших, но регулярных шагов в каждый день вашей осознанной недели. Это поможет гармонизировать колесо жизненного баланса.

Удачи и вдохновения!



День 1. Развитие и обучение

Сегодня важно направить фокус своего внимания на то, что вы хотите узнать о мире. Знание необязательно должно быть прикладным или помогать вашей работе или семье, но таким, чтобы вас вдохновило. Например, вы всегда хотели попробовать пожить в пунтах, узнать, как варится моцарелла или погрузиться в работу психолога изнутри. Если кажется, что для вас нет таких тем, попробуйте вспомнить себя ребёнком и вернуться в состояние естественного любопытства, оно по умолчанию есть у каждого.

Внутренний критик может говорить вам:

- » не время;
- » как это применить;
- » спустись на землю;
- » дорого.

А вы просто возьмите лист бумаги и нарисуйте шкалу от 0 до сколько вам бы хотелось прожить. Отметьте, где вы сейчас и скажите, что хотите заняться этим прямо сейчас. Лучше сделать это вслух и повторить несколько раз. Прямо вот так: «Я хочу научиться собирать букеты как флорист прямо сейчас! И я это сделаю».



Примеры занятий

- » выбрать направления для обучения;
- » записаться на **курс** или семинар;
- » пройти первый урок, если это курс в записи без фиксированной даты старта;
- » прослушать аудиолекцию на TED;
- » сходить на семинар;
- » присоединиться к клубу по интересам;
- » **сделать нейротренировку** на Викиум.

День 2. Карьера и деньги

Сегодня честно ответьте себе на 2 вопроса:

- » Я хочу делать то, что я делаю, до конца своей жизни?
- » Я реализую в текущей работе свой потенциал?

Подумайте сегодня, что можно сделать, чтобы раскрывать свои способности и получать за это вознаграждение.



Примеры занятий

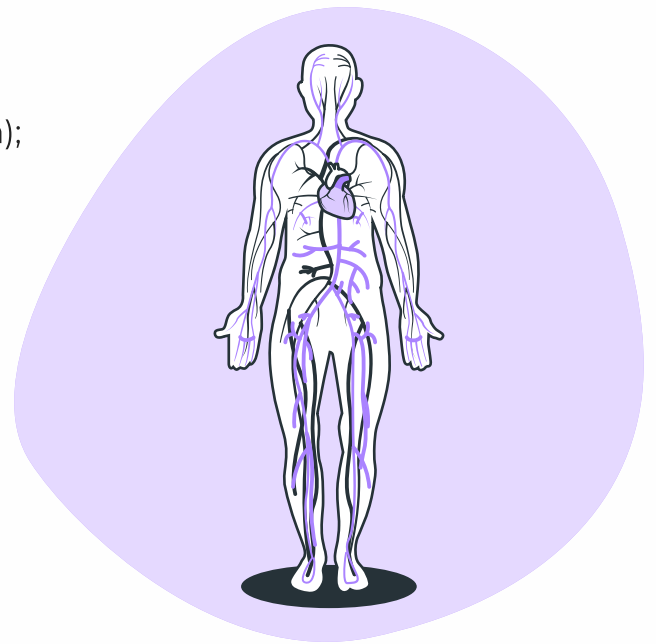
- » проанализировать, в чём ваша роль на работе и соотносится ли она с вашим вознаграждением;
- » прописать направления работы, которыми вы хотите заниматься, а какими — нет;
- » обсудить с руководителем свои карьерные ожидания и вместе честно оценить перспективы;
- » проанализировать свои финансы и написать 10 идей доп. источников дохода;
- » открыть депозит и обозначить сумму, на которую вы будете пополнять его каждый месяц (этот депозит станет вашей подушкой безопасности);
- » сформулировать своё уникальное предложение — чем вы можете быть полезны и кому;
- » сделать сайт-визитку и разместить на него ссылку во всех мессенджерах и социальных сетях;
- » написать 10 идей, как можно монетизировать своё хобби;
- » взять консультацию у эксперта по карьере или коуча личностного роста;
- » сделать **диагностику когнитивных способностей** на Викиум (для новых пользователей).

День 3. Здоровье и тело

Посвятите день заботе о себе. Ваше здоровье — это сразу 3 составляющих:

- » внутреннее равновесие (ментальная сфера);
- » физическое состояние (работа органов, суставов и мышц);
- » когнитивные функции (память, внимание и мышление).

Здоровье — это фундамент всего, здесь нет неважных и несрочных задач, докажите это своими действиями сегодня.



Примеры занятий

- » выспаться;
- » сделать утреннюю зарядку и разминать тело в течение дня;
- » весь день неспешно есть и только здоровую пищу;
- » носить комфортную одежду по погоде;
- » пройти медицинский чекап, независимо от того, есть ли жалобы (обследования, анализы, консультации специалистов);
- » сходить на массаж;
- » посетить баню, спа-центр, тренажёрный зал, бассейн;
- » позаниматься спортом дома на коврике;
- » выйти на прогулку или лёгкую пробежку;
- » сходить на сеанс к психологу;
- » начать заниматься по системе техник **Max Mentality**;
- » сделать простые упражнения на когнитивные навыки: решать примеры в уме, обращать внимание на конкретные предметы (например, зелёные вещи) в течение дня, назвать как можно больше слов на одну и ту же букву.

День 4. Семья и отношения

Позаботьтесь сегодня о своём самом близком круге.

Примеры занятий

- » позвонить родственникам и поговорить по душам;
- » сходить на свидание;
- » честно поговорить о чувствах и личных границах (через выражения «Мне нравится, когда», «Мне бы хотелось, чтобы», «Не мог(ла) бы ты делать то-то и то-то», «Чтобы чувствовать себя любимым(ой), мне важно, чтобы»);
- » наполниться благодарностью (прописать или проговорить: «Спасибо тебе за то, что», «Я очень ценю то-то и то-то в наших отношениях»);
- » проявить заботу, сделать сюрприз близкому человеку (оформить **подписку** на Викиум);
- » устроить праздничный ужин.

День 5. Друзья и общение

Напомните тем, кто вам дорог, о том, что вы их любите.

Примеры занятий

- » встретиться с друзьями в кафе;
- » отправить всем, кому хотите, тёплое видео сообщение;
- » собрать всех их разных стран и городов на звонок по видео;
- » устроить вечер настольных игр;
- » продумать и подготовить сюрприз, который точно порадует близких (например, **семейный доступ** на Викиум).

День 6. Творчество и путешествия

Дайте волю своей фантазии сегодня, выпустите внутреннего ребёнка и помечайте.

Примеры занятий

- » раскрасить мандалу;
- » сходить на занятие по арт-терапии / вокалу / танцам / керамике / театральному мастерству / готовке — кому что нравится;
- » посетить выставку;
- » спланировать отпуск;
- » сходить на экскурсию по городу (можно послушать в формате аудиогuida с YouTube);
- » узнать историю улицы, на которой живёте;
- » съездить погулять в район города, где не бываете.

День 7. Уединение

Выделите время себе, побудьте в тишине и уединении.

Примеры занятий

- » сделать медитацию;
- » сходить в церковь;
- » визуализировать свои желания и цели;
- » неспешно погулять по парку без наушников;
- » провести время с любимой книгой.

Представьте себе свой самый счастливый день в подробностях. Вопросы в помощь:

- » Где я?
- » Во сколько и как просыпаюсь?
- » Кто рядом и какие у нас отношения?
- » Что ем?
- » Как выгляжу?
- » Что на мне надето?
- » Какими качествами обладаю?
- » Какие у меня есть привычки?
- » Как я себя чувствую?
- » В каком настроении нахожусь?
- » Кто вокруг?
- » Какие у меня хобби и увлечения?
- » Что вижу и слышу?
- » Что говорят мне окружающие?
- » Как себя радую?
- » Как засыпаю?
- » Что делаю в течение дня?

Секрет успеха

У каждого из нас есть определённый образ идеального себя — энергичного, творческого, спортивного и целеустремленного. Остаётся лишь воплотить его в жизнь. **Но как это сделать?**

Большинство людей и даже самых успешных людей подходят к развитию из ощущения, что им чего-то не достаёт. Они фокусируются на том, что нужно подтянуть, направляя своё внимание на недостатки. А гораздо легче и приятней сделать наоборот.

Прежде всего, поймите, что вы уникальны и ценны по умолчанию. Вы — окей, просто потому что есть, и этого достаточно. Вам просто нужно заметить свои преимущества и усилить их до того уровня, чтобы стать своей лучшей версией.

Викиум помогает развиваться в 3 направлениях

1. Улучшать память, мышление и внимание, чтобы сделать мозг более гибким.
2. Поддерживать ментальное здоровье и прокачивать эмоциональный интеллект, чтобы удерживать внутреннее равновесие и выстраивать гармоничные отношения с людьми.
3. Усиливать гибкие навыки, чтобы поддерживать высокое качество разных сфер жизни.

В основе всех наших продуктов — научный подход. Над сервисами работают лучшие российские и зарубежные нейропсихологи и психофизиологи, учёные из МГУ и РАН. Мы сами проводим масштабные исследования и используем техники только с научно доказанной эффективностью.

С Викиум можно:

- » тренировать память: научиться запоминать важные факты, номера, складывать в уме сложные числа;
- » освоить скорочтение;
- » избавиться от ограничений мышления и негативных установок;
- » очистить ум от тревоги и научиться удерживать эмоциональное равновесие;
- » ускорить изучение иностранных языков;
- » адаптироваться к новой профессии и усилить необходимые навыки;
- » ввести и закрепить полезные привычки и избавиться от разрушающих;
- » повысить успеваемость детей в школе;
- » сохранить молодость и гибкость ума и многое другое.

Занятия с Викиум помогут стать продуктивнее, собраннее и главное — увереннее в себе. Пройдите бесплатную диагностику своих способностей — сделайте первый шаг навстречу своему «Я», которое может всё.

[ПРОЙТИ ДИАГНОСТИКУ](#)