

7-ДНЕВНО МИНИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

През следващите 7 дни избери малки действия, които така или иначе правиш... и ги направи с повече присъствие.

Ден 1 – Осъзнато започване на деня

- Стани бавно от леглото. Не бързай.
- Всичко, което правиш сутрин - обличане, миене, кафе или чай, го прави малко по-бавно и с внимание.
- Избери 3 действия, които ще направиш днес бавно и осъзнато.
- Виж как се чувстваш. Ще ти отнеме ли повече време от обикновено?

Ден 2 – Телефонът настрана / без постоянна стимулация

- Днес не вади телефона поне два-три пъти, когато си на опашка, в метрото или докато чакаш някого.
- Сложи го настрана - в джоба или чантата.
- Наблюдавай света около себе си: хората, израженията им, светлината, звуците, миризмите.
- Остави ума си без чужда стимулация. Тези няколко минути са за присъствие, осъзнатост и наблюдение на момента.

Ден 3 – Едно нещо в един момент (против мултитаскинг)

- Избери една задача и я направи без паралелни действия.
- Без съобщения, без скролване, без списък със задачи в главата.
- Ако сгъваш дрехите - сгъвай само дрехите.
- Ако готвиш - готви само.
- Ако разговаряш с някого - седни и разговаряй само, без да правиш други неща едновременно.
- Усети какво се случва, когато фокусът ти е върху едно нещо.
Спокойствието идва естествено, когато вниманието ти не е разкъсано.

Ден 4 – Осъзнато ходене

- Докато вървиш, забави темпото.
- Усети стъпките, дишането, как тялото се движи.
- Не мисли за следващата задача, а само за това движение.

Ден 5 – Осъзнато подреждане

- Подреди малък ъгъл - бюро, чанта, плот.
- Бавно, спокойно, с намерение.
- Нека всяко движение бъде Teinei.

Ден 6 – Осъзнато хранене / момент за себе си

- Избери едно хранене или напитка.
- Не бързай, усети вкуса, аромата, текстурата.
- Сложи телефона настрана, просто се наслаждавай на момента.

Ден 7 – Рефлексия и интеграция

- Отговори си:
- Кой ден беше най-лесен?
- Кой ден беше най-труден?
- Къде най-много почувства спокойствие?
- Къде можеш да интегрираш тези ритуали трайно в ежедневието?

**ПОЖЕЛАВАМ ТИ УСПЕХ И НАСЛАДА
С ТЕЗИ ТРИ МАЛКИ, НО МОЩНИ РИТУАЛА!**

Desi

КУРС ПО МИНИМАЛИЗЪМ И ОСЪЗНАТ ЖИВОТ

Ако искаш по-дълбока подкрепа и някой да ти подаде ръка в процеса на опростяване и минимализъм – когато е време да освободиш пространство, не само във физическото, но и в менталното си пространство – можеш да разгледаш целия курс по минимализъм и осъзнат живот тук: <https://desihub.art/>