

*Мир,  
Я здесь!*



*Прошлое – ушло,  
будущее – еще не  
наступило. Оста-  
ется только этот  
момент – чистый,  
насыщенный  
энергией.  
Живите им!*

*- Ошо -*

*В мире, где время летит настолько быстро, что мы редко можем остановиться и насладиться моментом, сохранение внимания в настоящем моменте становится все более и более важным умением.*

*Не всегда просто быть в настоящем моменте, и мы часто упускаем ценный опыт, потому что не можем сфокусироваться на окружающем мире и том, что происходит с нами прямо сейчас.*

*Когда мы зависаем в прошлом или волнуемся о будущем, теряется возможность наслаждаться моментом. Это может привести к увеличению тревоги, стресса и неудовлетворенности жизнью.*

*Осознанность — это умение замечать и проявлять внимание к тому, что происходит вокруг нас, в нашем теле и нашем уме,*

но при этом не привязываться к негативным эмоциям и переживаниям. Ощущая мир в текущий момент и замечая все его детали, мы можем начать глубже понимать себя и окружающих, а также наслаждаться живым, полным опыта жизненным путем.

Более того, сохранение внимания в настоящем моменте может помочь нам улучшить нашу производительность и повысить концентрацию, улучшить общее состояние.

Этот блокнот — прекрасный инструмент, который научит созерцать мир с другой стороны и наблюдать за прогрессом. Он поможет вам развить вашу способность к осознанности, научиться принимать жизнь такой, какая она есть, жить в присутствии и вернуться к себе.

Утро

Дата 2/6/23

### Как я себя чувствую

- Сонно       Спокойно       Устало
- Тревожно       Агрессивно       Оптимистично
- Радостно       Романтично       Воодушевленно
- \_\_\_\_\_

Намерение на день: Работа, поход в кино

### Насколько я в моменте

1   2   3   4   **5**   6   7   8   9   10

### Настройка на день

Что вдохновляет меня сегодня: Хорошая погода, солнце

Что меня волнует: Дедлайны, напряженность с родными

« Я оставляю все тревоги на бумаге и отпускаю их »

Я благодарю: Вселенную за исполненные мечты

Намерение помогает определить, что для вас сейчас важно, и быть более осознанными в своих поступках. С ним мы принимаем подходящие решения и выбираем правильный путь. Намерения могут быть большими или маленькими, могут касаться работы или отдыха, внешних достижений или внутренних процессов.

Эта шкала позволяет вам ориентироваться в своем состоянии. Не расстраивайтесь, если вы ставите мало баллов. Вы тут, чтобы честно отслеживать свое состояние. Это ваш показатель, и он очень важен для отслеживания общей динамики. Начните с честности и открытости, и совсем скоро заметите прогресс.

Предлагаем вам настроиться на хороший день. Записать, что вас вдохновляет, или выписать какую-то аффирмацию, которая будет поддерживать в течение дня. Оставить тревоги, не брать их с собой в новый день, а также поблагодарить за что-то, наполнив сердце радостью.

После того как вы выписали то, что вас волнует, оставьте это. Можете обвести эту фразу или проговорить, чтобы усилить эффект.

То, как мы себя чувствуем, прямо влияет на все аспекты жизни. Можете проставить галочки на состояниях, которые вам откликаются, или записать своими словами.

В зависимости от того, как прошел день, состояние утром и вечером может отличаться. Отметьте для себя, что в течение дня помогло остаться включенным, а что, наоборот, увело от переживания настоящего момента.

Что поддержало вас сегодня и дало энергию? А что, наоборот, опустошило или забрало энергию? Если вас регулярно поддерживает одно и то же, то сохраняйте это. А если что-то постоянно расстраивает, то подумайте: как можно ограничить это в жизни или совсем убрать?

Какие занятия особенно фокусируют вас на настоящем моменте? Может быть, концентрация на работе? Или, наоборот, отдых: прием ванны или вкусное застолье, — раскрывает для вас вкус жизни? А может быть, медитация или рефлексия дают пережить состояние включенности?



# Вечер

## Как я себя чувствую

- Радостно     Тревожно     Раздраженно  
 Спокойно     Печально     Вдохновенно  
 Комфортно     Романтично     Удовлетворенно

*Уставшая*

Что получилось: *Сделать все дела*

## Насколько я в моменте

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Переживания дня

Что заряжало энергией:    Что забирало энергию:

*Солнце*

*Ссоры*

*Друзья*

*Дедлайны*

*Законченные дела*

## Я была "здесь и сейчас", когда

- Готовила     Работала     Тренировалась     Ела  
 Была одна     Отдыхала     Слушала музыку     Писала  
 \_\_\_\_\_

**Утро**

Дата / /

**Как я себя чувствую**

- Сонно       Спокойно       Устало
- Тревожно       Агрессивно       Оптимистично
- Радостно       Романтично       Воодушевленно
- \_\_\_\_\_

**Намерение на день:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Насколько я в моменте**

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

**Настройка на день**

Что вдохновляет меня сегодня: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что меня волнует: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Я оставляю все тревоги на бумаге  
и отпускаю их**



Я благодарю: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Вечер

---

## Как я себя чувствую

- Радостно       Тревожно       Раздраженно  
 Спокойно       Печально       Вдохновенно  
 Комфортно       Романтично       Удовлетворенно  
 \_\_\_\_\_

Что получилось: \_\_\_\_\_

---

## Насколько я в моменте

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

## Переживания дня

Что заряжало энергией:      Что забирало энергию:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Я была "здесь и сейчас", когда

- Готовила       Работала       Тренировалась       Ела  
 Была одна       Отдыхала       Слушала музыку       Писала  
 \_\_\_\_\_

**Утро**

Дата / /

---

**Как я себя чувствую**

- Сонно       Спокойно       Устало
- Тревожно       Агрессивно       Оптимистично
- Радостно       Романтично       Воодушевленно
- \_\_\_\_\_

**Намерение на день:** \_\_\_\_\_

---

**Насколько я в моменте**

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

**Настройка на день**

Что вдохновляет меня сегодня: \_\_\_\_\_

---

Что меня волнует: \_\_\_\_\_

---



**Я оставляю все тревоги на бумаге  
и отпускаю их**



Я благодарю: \_\_\_\_\_

---

# Вечер

---

## Как я себя чувствую

- Радостно       Тревожно       Раздраженно  
 Спокойно       Печально       Вдохновенно  
 Комфортно       Романтично       Удовлетворенно  
 \_\_\_\_\_

Что получилось: \_\_\_\_\_

---

## Насколько я в моменте

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

## Переживания дня

Что заряжало энергией:      Что забирало энергию:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Я была "здесь и сейчас", когда

- Готовила       Работала       Тренировалась       Ела  
 Была одна       Отдыхала       Слушала музыку       Писала  
 \_\_\_\_\_

**Утро**

Дата / /

---

**Как я себя чувствую**

- Сонно       Спокойно       Устало
- Тревожно       Агрессивно       Оптимистично
- Радостно       Романтично       Воодушевленно
- \_\_\_\_\_

**Намерение на день:** \_\_\_\_\_

---

**Насколько я в моменте**

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

**Настройка на день**

Что вдохновляет меня сегодня: \_\_\_\_\_

---

Что меня волнует: \_\_\_\_\_

---



**Я оставляю все тревоги на бумаге  
и отпускаю их**

---



Я благодарю: \_\_\_\_\_

---

# Вечер

---

## Как я себя чувствую

- Радостно       Тревожно       Раздраженно  
 Спокойно       Печально       Вдохновенно  
 Комфортно       Романтично       Удовлетворенно  
 \_\_\_\_\_

Что получилось: \_\_\_\_\_

---

## Насколько я в моменте

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

## Переживания дня

Что заряжало энергией:      Что забирало энергию:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Я была "здесь и сейчас", когда

- Готовила       Работала       Тренировалась       Ела  
 Была одна       Отдыхала       Слушала музыку       Писала  
 \_\_\_\_\_

**Утро**

Дата / /

---

**Как я себя чувствую**

- Сонно       Спокойно       Устало
- Тревожно       Агрессивно       Оптимистично
- Радостно       Романтично       Воодушевленно
- \_\_\_\_\_

**Намерение на день:** \_\_\_\_\_

---

**Насколько я в моменте**

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

**Настройка на день**

Что вдохновляет меня сегодня: \_\_\_\_\_

---

Что меня волнует: \_\_\_\_\_

---



**Я оставляю все тревоги на бумаге  
и отпускаю их**



Я благодарю: \_\_\_\_\_

---



# Вечер

---

## Как я себя чувствую

- Радостно       Тревожно       Раздраженно  
 Спокойно       Печально       Вдохновенно  
 Комфортно       Романтично       Удовлетворенно  
 \_\_\_\_\_

Что получилось: \_\_\_\_\_

---

## Насколько я в моменте

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

## Переживания дня

Что заряжало энергией:      Что забирало энергию:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Я была "здесь и сейчас", когда

- Готовила       Работала       Тренировалась       Ела  
 Была одна       Отдыхала       Слушала музыку       Писала  
 \_\_\_\_\_

**Утро**

Дата / /

---

**Как я себя чувствую**

- Сонно       Спокойно       Устало
- Тревожно       Агрессивно       Оптимистично
- Радостно       Романтично       Воодушевленно
- \_\_\_\_\_

**Намерение на день:** \_\_\_\_\_

---

**Насколько я в моменте**

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

**Настройка на день**

Что вдохновляет меня сегодня: \_\_\_\_\_

---

Что меня волнует: \_\_\_\_\_

---



**Я оставляю все тревоги на бумаге  
и отпускаю их**



Я благодарю: \_\_\_\_\_

---

# Вечер

---

## Как я себя чувствую

- Радостно       Тревожно       Раздраженно  
 Спокойно       Печально       Вдохновенно  
 Комфортно       Романтично       Удовлетворенно  
 \_\_\_\_\_

Что получилось: \_\_\_\_\_

---

## Насколько я в моменте

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

## Переживания дня

Что заряжало энергией:      Что забирало энергию:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Я была "здесь и сейчас", когда

- Готовила       Работала       Тренировалась       Ела  
 Была одна       Отдыхала       Слушала музыку       Писала  
 \_\_\_\_\_