

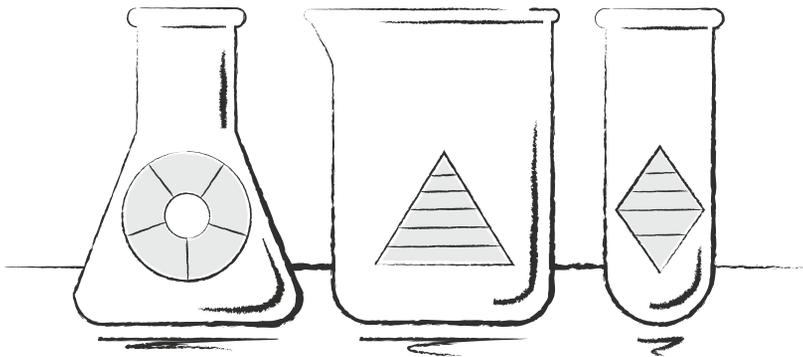
Часть III

Лаборатория



Примеры и идеи, которые можно опробовать

ЛАБОРАТОРИЯ



Добро пожаловать в лабораторию!

Здесь ты найдешь полезные советы: идеи, которые можно опробовать, изменить и добавить в свою надежную систему. Нервничаешь? Может, прогулки тебя вдохновляют? У нас есть идеи, которые ты можешь протестировать. Ты поймешь, насколько тебе подойдет эта подборка экспериментов, применимых в разных ситуациях, и сможешь использовать то, что работает, и пропускать то, что «не твое». Однако каждый из этих подходов кем-то уже успешно использовался.

Для начала советуем пробежаться по всем упражнениям и отметить, что тебя привлекло с первого взгляда. Начни с малого, а когда найдешь то, что тебе понравится, попробуй это применить. Время от времени перечитывай эту часть. Твои обстоятельства и опыт будут постоянно меняться. Ты можешь обнаружить, что разные задания будут по-разному влиять на тебя на разных этапах жизни или в переходные периоды.

Удачных экспериментов!



Пять шагов

Очистка сознания во время прогулки

Вопрос

Ты не замечал, что тебе легче думать, когда ты двигаешься?

Раздел

Шаг 1: сбор

Зачем нужно

Убирает всё, что тебя отвлекает, и очищает разум. Подходит для тех, кому проще размышлять во время движения.

Что делать

Сходи погулять на улицу (минут на 10–15). Возьми с собой инструмент сбора. Лучше такой, который не будет тебя дополнительно отвлекать (как телефон — уведомлениями). Расслабься и гуляй, пусть мысли блуждают свободно. Если в голову придет что-то заслуживающее внимания, запиши это. Продолжай в течение всей прогулки.

Эксперимент

Попробуй не проводить очистку сознания на прогулке в течение недели.

Попробуй проводить очистку сознания на прогулке каждый день в течение недели.

Наблюдения

Как ты себя чувствуешь, когда не ходишь на прогулку?

Как ты себя чувствуешь, когда ходишь на прогулку?

Сколько задач ты зафиксировал?

Заметил ли ты какие-то сходства или различия между разными прогулками?

Собирай в большую корзину

Вопрос

Есть ли то, что ты сейчас не контролируешь или над чем надо поработать? Шкаф? Машина? Спортивная сумка? Ящик?

Раздел

Шаг 1: сбор

Шаг 2: обработка

Зачем нужно

Очистить проблемную или захламленную область минимальными усилиями.

Что делать

Возьми огромную временную корзину, например бак для грязного белья или пластмассовый таз. Не очищай пространство, рассматривая вещи по отдельности, а сложи всё, чего тут не должно быть, в эту большую емкость. Не принимай решений о рутине и не организуй ее в другом месте. Просто собери ее и поставь корзину куда-нибудь. Уточни всю рутину в ней (при помощи инструмента преобразования), чтобы обработать позже.

Эксперимент

Очисти небольшое пространство, где давно стоило бы разобраться (например, ящик).

Очисти большое пространство (например, шкаф, гараж, подвал).

Наблюдения

Что ты думаешь об очищенном пространстве сейчас?

Сколько времени это заняло?

Было ли тебе легче разобраться с рутинной, собрав ее в корзину?

Зафиксируй свой стресс

Вопрос

Ты испытываешь стресс или перегрузку?

Раздел

Шаг 1: сбор

Шаг 2: обработка

Зачем нужно

Записывая всё, что вызывает у тебя стресс, ты фиксируешь это на бумаге. После твой мозг начинает видеть проблемы и думать, что сделать, чтобы их решить.

Что делать

Возьми ручку и бумагу и начни писать или сядь с другом и расскажи ему всё, о чем ты думаешь и что вызывает у тебя стресс. Попроси его записывать то, что ты говоришь, и задавать только уточняющие вопросы. Не пытайся пока ничего решать. Просто освободи разум. Затем посмотри на получившийся список. Уточни рутину (при помощи инструмента преобразования), чтобы обработать ее позже.

Эксперимент

Проведи такую очистку сознания в одиночестве.

Выполни ее с партнером.

Наблюдения

Что ты чувствуешь, «выгружая» все проблемы во время очистки сознания?

Что ты чувствуешь после обработки «входящих»?

Зафиксируй свое волнение

Вопрос

Ты волнуешься?

Раздел

Шаг 1: сбор

Шаг 2: обработка

Зачем нужно

Помогает освободить мозг от рутины.

Что делать

Возьми ручку и бумагу и напиши или расскажи другу, что тебя волнует. Попроси его всё записывать, задавая только уточняющие вопросы. Не принимай решений, освободи разум. Изучи получившийся список. Уточни рутину (при помощи инструмента преобразования), чтобы обработать ее позже.

Эксперимент

Проведи очистку сознания в одиночестве.

Выполни ее с партнером.

Наблюдения

Что ты чувствуешь, «выгружая» проблемы во время очистки сознания?

Что ты чувствуешь после обработки «входящих»?

Очистка сознания перед сном

Вопрос

Тебе сложно заснуть?

Раздел

Шаг 1: сбор

Зачем нужно

Записывая все свои мысли перед сном, ты их отпускаешь. Как только ты изложишь их на бумаге, твой мозг сможет их увидеть и расслабиться.

Что делать

Возьми ручку и бумагу и запиши всё, о чем думаешь. Не пытайся ничего решать. Просто освободи разум. Утром «прогони» всю рутину, которую найдешь в этом списке, через шаг «Обработка» (инструмент преобразования).

Эксперимент

Проводи такую очистку сознания в течение нескольких дней.
Выполни ее с партнером.

Наблюдения

Что ты чувствуешь, фиксируя задачи, которые занимают твое внимание?
Что ты чувствуешь, делая это в течение нескольких дней?

Положи инструмент сбора рядом с кроватью

Вопрос

Случается ли тебе просыпаться ночью от мыслей, которые приходят тебе в голову?

Раздел

Шаг 1: сбор

Зачем нужно

Записывая мысли, которые не дают тебе покоя, ты сможешь отпустить их и уснуть. Чем чаще ты будешь это делать, тем проще твоему мозгу будет поверить, что он увидит их с утра. Как только ты зафиксируешь их на бумаге, твой мозг сможет их наблюдать.

Что делать

Положи ручку и бумагу рядом с кроватью. Если ты проснешься, когда тебя посетит идея, запиши ее. Постарайся снова уснуть. Утром собери всю записанную рутину и помести ее в корзину «Входящие». Пропусти эти задачи через шаг «Обработка» (инструмент преобразования).

Эксперимент

Положи ручку и бумагу рядом с кроватью. Записывай всё, что не дает тебе уснуть.

Наблюдения

Что произошло, когда ты записал задачи и снова лег в постель?
Как ты себя чувствуешь, делая это в течение нескольких дней?