

Привет тебе!

Вот мы и достигли середины нашего путешествия. Мы с тобой потихоньку расширяем границы привычного мира, впускаем чудеса и делаем невозможное возможным.

Пройдя половину пути, как ты себя ощущаешь? Получается лучше слышать свой внутренний голос? Какие новые грани тебя раскрылись за это время?

Мне очень хочется верить, что в процессе нового знакомства с собой ты начинаешь лучше понимать, кто ты, чем тебе нравится заниматься, что тебя увлекает, что в этом мире твоё, а что нет, а также осознавать свои истинные «хочу» и «могу».

Зная себя, свои сильные стороны, свои интересы и мечты, гораздо легче продвигаться вперёд. Наблюдай за собой, за своими мыслями и желаниями. Отслеживай своё настроение, ведь оно – главный индикатор того, в своих ли ты туфлях сейчас гуляешь или на тебе чужие. Если настроение хорошее, попытайся понять, что именно его подняло, если плохое, докопайся до причины, которая его испортила. Запоминай эти триггеры.

А сегодня я предлагаю устроить встряску организму! Заставим его немного понервничать, а заодно и разбудим его. Что мы будем делать? Устроим бунт! Поменяем местами всё, что можно поменять. Изменим график дел и привычный распорядок дня. Перевернём всё вверх дном!

Итак, с чего начнём? Если у тебя есть привычка с утра отвечать на письма, а в обед садиться за написание отчётов или ходить в магазин не в середине дня, а после работы, то сегодня делаем всё наоборот. А как насчёт того, чтобы встать пораньше и приготовить с утра... нет-нет, не завтрак – ужин, или писать в течение дня не синей ручкой, а зелёной, а ещё можно перемешать ярлыки на рабочем столе компьютера и телефона.

В общем, постарайся сделать сегодняшней день настолько необычным, насколько это возможно в условиях жизни. Ты можешь втянуть в эту авантюру близкого тебе человека, ведь в компании с единомышленником намного интереснее!

Задача этого упражнения – вызвать дискомфорт. Чем чаще ты будешь выходить за периметр своего привычного мира, тем легче будет протекать процесс перемен, а именно это и является нашей целью на дальнюю перспективу.ц

Хорошего тебе дня вниз головой и ногами вверх и до встречи.

Таня.

Сегодня я сделаю наоборот вот это:

Теперь мой день выглядит так:

Мои ощущения от периода «вверх тормашками»:
