

Внимание к деталям: Минимализм или Сверхкомфорт?

[Ссылка на запись завтрака](#)

Онлайн-завтрак с Tesoro notes 24/02/2019

Ведущая — Полина Березюк

Доброе утро!



Фрирайтинг

Места, в которых я жила

Правила:

- Можно писать всё, что придет в голову.
- Можно писать, не соблюдая правил грамматики и орфографии.
- Всё написанное принадлежит только вам.

Орел или решка?

Что такое ваш прожиточный минимум? Сколько это?

А что бы вы позволили себе, если бы получили «Золотую» карту?

Сравните два списка.

Что у вас уже есть из того, чего хочется?

Там, где я есть

Ваше пространство — чем оно наполнено?

Если бы к вам в дом попал частный детектив, что он мог бы сказать о вас?

Что уже отжило и не радует?

Запишите список вещей, которые уже не радуют ваш взгляд?

Можете ли вы прямо сегодня избавиться от них?

Ненужные задачи

Запишите список дел, которые вы долго откладываете, или те, которые обещали себе сделать, но пока так и не собрались выполнить.

TO DO LIST

А теперь — вычеркиваем)

Честно посмотрите на него и вычеркните те, которые вам точно делать не хочется.

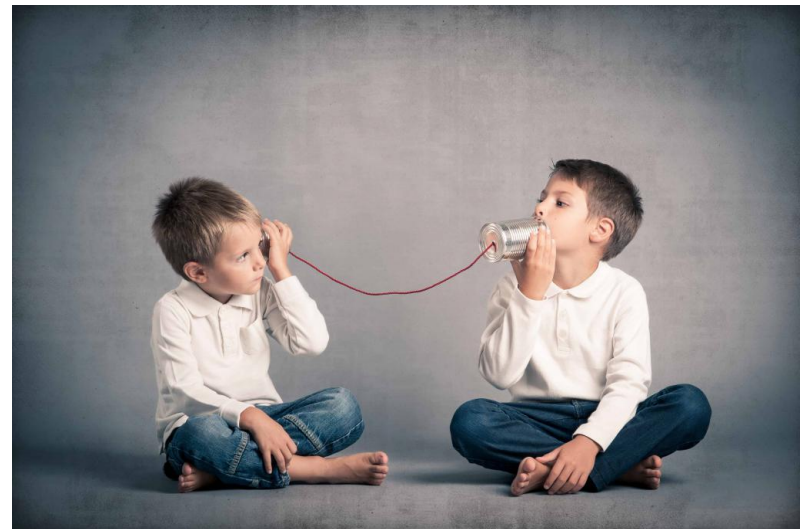
Pink Panther's To Do list:

- To do
- To do
- To do, to do, to do, to do, to doooo



Кто рядом?

Есть ли в вашем окружении люди, с которыми тяжело общаться, которые буквально «съедают» ваше время и силы? Как сократить общение с такими людьми? Кого можно вычеркнуть из списка?



Виртуальные связи

Представьте себе, что все ваши гаджеты вдруг обнулились. Исчезла вся информация, касающаяся вас: все фото, аккаунты в соцсетях...

О чем бы вы жалели больше всего?

Что бы проводили с облегчением?

Как можно обезопасить ту информацию, которая для вас наиболее ценна?

Чем себя наполнять?

Наш уровень энергии зависит от пополнения на 4-х уровнях:

- физическом;
- эмоциональном;
- интеллектуальном;
- духовном.

Какой уровень сейчас нуждается в более пристальном внимании?

Как вы можете его пополнить прямо сегодня? Что запланируете на эту неделю?

Немного информации

Живые Завтраки с Tesoro notes проходят регулярно в таких городах:

Москва
Санкт-Петербург
Нижний Новгород
Екатеринбург
Пермь
Петрозаводск
Киров
Воронеж
Севастополь
Тель-Авив
Казань
Вологда
Волгоград
Новосибирск
Минск
Тверь
Астана
Дрезден



<https://skrebeyko.ru/zavtraki-s-tesoro-notes-2/>

Огромное спасибо!

**С чем уходите? Что самого ценного
было сегодня
для вас?**

До новых встреч!