

Питання до практичного заняття 9

1. Проаналізуйте свій стиль життя і навчання. Зверніть увагу на те, який у Вас рівень усвідомленості за наступними критеріями:

1). Чи часто Ви відволікаєтесь на сторонні подразники, коли виконуєте домашні завдання по навчанню?

2). Чи часто Ви паралельно виконуєте різні завдання, не концентруючись цілком на якомусь одному?

3). Чи часто споживаючи їжу Ви відволікаєтесь на споглядання новин тощо?

4). Чи практикуєте Ви конкретні практики Майндфулнес?

5). Наскільки часто Ви знаходитеся думками в минулому або майбутньому?

6). Наскільки глибоко і точно Ви усвідомлюєте свої потреби, і наскільки їх реалізуєте?

Визначте свій рівень усвідомленості по шкалі від 0 до 10, де 0 – це мінімальний рівень усвідомленості, 10 – максимальний.

2. Складіть план психокорекції з підвищення власної усвідомленості.