

ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ РЕПЕРЕНТИНГА

<p>ПОНЕДЕЛЬНИК Дисциплина</p> <p>Тайм-менеджмент, структура, рутины, ритуалы. Планирование Гигиена и внешний вид Порядок в доме и уют Ограничение экранного времени Время для обучения. Дисциплинировать свой разум. Направлять себя осознанно. Выбор информации, которую впускать в себя. Заботиться о детях и этим исцелять себя. Бюджет и порядок в финансах, сбережения.</p>	<p>ЧЕТВЕРГ Ресурс</p> <p>Искать путь жизни которой ОБЛЕГЧАЕТ и УЛУЧШАЕТ ваше состояние. Следовать за энергией и тем, что наполняет вас жизнью. Не насиловать себя. Дыхание Здоровое питание. Сон Прогулки и свежий воздух Упражнения Сенсорная поддержка. Рукоделие. Готовка еды. Смотреть на себя в зеркале с любовью.</p>
<p>ВТОРНИК Игра</p> <p>Чистое удовольствие и радость от деятельности. Найти свое хобби. Разрешить себе “не полезные” занятия. Фильмы, сериалы, музыка. Игра наедине с собой. Игра в команде с другими. Радость и удовольствие от работы Свобода выбирать чем заниматься и как жить Интерес, исследования, челенджи, риск. Экспромт и неожиданные решения.</p>	<p>ПЯТНИЦА Эмоции</p> <p>Умение делать паузу и успокаиваться, а потом решать проблему Знать, понимать, принимать, проживать свои эмоции. Знать свои триггеры Знать знаки приближающегося срыва в теле Доброта к себе. Учиться не бояться своих сильных эмоций. Уметь переносить сложные эмоции, не убегая от них. Экологичные способы сбросить сильные эмоции. Расширять спектр приятных эмоций. Контакт с близкими и друзьями, эмоциональная подзарядка.</p>
<p>СРЕДА Коммуникация</p> <p>Поддерживающее окружение Я-сообщения Умение доносить свои нужды и потребности Не копить, а говорить сразу о том, что нужно или не нужно Уважительное общение с другими (не сливание эмоций, а конструктив, любовь и уважение). Активное слушание Умение сочувствовать Умение критиковать конструктивно</p>	<p>СУББОТА Границы</p> <p>Учиться говорить о своих нуждах. Умение говорить “нет”. Защищать себя от токсичных людей и их желаний Понимание своих приоритетов. Границы с супругами Границы с детьми Границы в работе и служении</p>
<p>ВОСКРЕСЕНЬЕ Отдых, тишина, покой, замедление.</p>	