

Ćwiczenie 1 :

A teraz postaraj się wybrać jakiś jeden obszar swojego życia i wypisz, czego robisz w nim za dużo, a czego za mało. Uważaj na swoje interpretacje i oceny. Sprawdź to, co napisałeś/łaś ze swoim mądrym umysłem.

Robię za dużo	Robię za mało

Kolejno zadecyduj jakie kroki podejmiesz, aby bardziej zrównoważyć ten obszar życia. Czego w takim razie będziesz starać się robić mniej, a czego więcej?

Czego mogę robić mniej?	Czego mogę robić więcej?

Ćwiczenie 2:

Przez tydzień staraj się zauważać kiedy wpadasz w jedną ze skrajności albo zaczynasz przesuwać się w stronę skrajności. Być może widzisz obecnie wewnętrzną walkę między doświadczanymi skrajnościami.

Teraz pomyśl o jednym działaniu, które możesz podjąć, aby odejść od tej skrajności? Co możesz zrobić trochę inaczej, przeciwnie do impulsu czy tego, co się akurat wydaje? Może warto zrobić czegoś więcej albo mniej?

Dzień	W jaką skrajność wpadam? (Konkretne zachowanie)	Jedno działanie, które mogę podjąć, aby odejść od skrajności

Ćwiczenie uważności:

- Przypominajki (w telefonie, na karteczkach itp) - „bądź uważny”, „tu i teraz”, „a co dzieje się teraz?”
- Wybierz jedną rutynową aktywność i podejmij wysiłek, aby wykonywać ją przez tydzień bardziej świadomie
- Gdy czujesz się przytłoczony powiedz sobie „wystarczy skupić się tylko na tym jednym zadaniu, tylko to jedna zadanie się liczy”
- Staraj się zauważać drobiazgi w życiu codziennym jak np powiew wiatru
- Sprawdzaj z sobą kilka razy dziennie „Jak jest mi teraz? Jak czuje się moje ciało? Czego potrzebuje?”
- Rób to, co trzeba, zachowuj świadomość rzeczy do zrobienia (lub rób listy jeśli to pomocne) i jednocześnie pozwól sobie na odpoczynek po całym dniu pracy lub trudnym zadaniu. Pozwalaj sobie na przerwy jeśli czujesz się zmęczony lub przytłoczony.
- Staraj się wkręcać w wykonywane zadania, zanurzając się w zadanie
- Ćwicz gotowość robienie tego, co trzeba zrobić lub dlatego, że ktoś nas prosi