



Работен лист "Бъбрене наум"

Тренировката на ума изисква да се поддържа напълно честен дневник (записки) на вашите спонтанно възникващи мисли - вашето "бъбрене наум". Това означава, че вашата задача е да записвате подробно и точно всичко, което мислите, дори да е неприятно и отрицателно.

Цел:

Това упражнение ще ви помогне да постигнете по-задълбочено и по-добро разбиране на качеството на емоционалната палитра. Можете също така да придобиете представа за целите, които си поставяте като приоритетни, както и за ценностите и светогледа, които оформят вашите възприятия.

Етап 1:

Водете си дневник с мислите от вашето „бъбрене наум“ в продължение на поне 7 дни.

Един от начините да успеете в тази задача е да се опитате да наблюдавате мислите си, сякаш сте външен човек, някой, който ровичка в ума ви, като наблюдава и проследява вашите мисли и образи в ума ви.

Когато се опитвате да направите това, не осъждайте мислите, чувствата и образите, които възникват. Опитайте се да се противопоставите на тенденцията да ги категоризирате като "положителни", "негативни", "добри" или "лоши". Вашата задача през първия етап е просто да наблюдавате мислите, които възникват, без да ги осъждате, преценявате или коментирате.

Ако смятате, че дейността по наблюдението на мислите ви, пречи на способността ви да ги записвате, не се безпокойте. Това е много често срещано преживяване. След като сте направили кратка почивка, върнете се обратно към наблюдението на вашите естествени мисли.

Етап 2:

В края на периода направете преглед на мислите си и отговорете на въпроса:

- Повечето от мислите ми са:
 - Негативни;
 - Позитивни.

Разпределете записаните мисли в следните категории: а) мисли, в които се сравнявате с другите; б) мисли относно взаимоотношенията ви с хората; в) мисли относно задачи и работа; г) мисли, свързани с минали събития; д) мисли за бъдещи събития; е) други.

Успех в това начинание!



Етап 1: Записване на мислите

Ден	Моите мисли
Ден 1	
Ден 2	
Ден 3	
Ден 4	
Ден 5	
Ден 6	
Ден 7	



Етап 2: Анализ на мислите

Мисли	Негативни	Позитивни
Брой		

Мисли по категории	Мисли, в които се сравняват с другите	Мисли относно взаимоотношенията ви с хората	Мисли относно задачи и работа	Други мисли
Брой				

Етап 3: Финал

За финал запишете се почувствахте след като направихте анализ на мислите си?
Научихте ли нещо ново за себе си?

Да мислим е нещо здравословно и нормално. Но как да се справяме с хаоса в ума си? Никой не иска и не се нуждае от него в живота си. Използвайте този анализ, за да подобрите себепознанието си и практикувайте техники за дишане и фокус, за да успокоите ума си и да победите тревогите. Ако се научите да управлявате мислите си и да не им се поддавате, ще откриете в себе си спокойствието и ще направите ежедневието си по-добро от всякога.