

## Лист із вправами

# Я ЗРОШУЮ СВІЙ САД



Іноді наше повсякденне життя виглядає як сад.

Там росте декілька речей.

Є великі дерева, які визначають характер саду,

є квіти, які – навіть маленькі – дозволяють насолоджуватися

приємними моментами. Є овочі, які нас годують. Також там є

бур'яни, які засмучують нас, і порожні або покинуті ділянки,

де насправді нічого не вкоренилося.

**i** Метою цієї вправи є допомогти вам побачити, на чому ви зосереджені у своєму саду.

## Я СПОСТЕРІГАЮ, КУДИ Я СПРЯМОВУЮ СВОЮ ЕНЕРГІЮ

- Чи докладаете ви всіх зусиль, щоб зірвати бур'яни (позбутися небажаних речей)? Ви боретеся зі своїми неприємними думками, своїми незручними емоціями? Чи прагнете ви в першу чергу уникати подій, які потенційно можуть травмувати вас? Або чи критикуєте ви поведінку інших (або вашу власну), яку ви вважаєте неприйнятною? Хіба через знищення бур'янів ви не стаєте виснаженим і дратівливим у кінцевому підсумку, тому що дуже рідко насолоджуєтеся спокоєм і красою свого саду?
- Деякі люди настільки зосереджуються на бур'янах, що забувають поливати ділянки свого саду, які вони хочуть побачити.
- Замість того, щоб концентрувати свої зусилля на незручних думках та емоціях або небажаних подіях, які знаходяться поза нашим контролем... **можна вкладати свою енергію в те, що ви хочете підгодовувати, вирощувати, зміцнювати.** Які саджанці я хочу поливати, щоб вони вкорінилися?

## ПОДУМАЙТЕ ЗАРАЗ, ЯКІ ЧАСТИНИ ВАШОГО ЖИТТЯ ВИ ХОЧЕТЕ ПОЛИВАТИ, ГОДУВАТИ, ВИРОЩУВАТИ

Приклади:

- Коли я зустрічаю когось, я намагаюся виявити в ньому помітну рису.
- Я дбаю про те, щоб присвятити час собі (наприклад, я повернувся до цікавого способу проводити дозвілля).
- Кожен день я визначаю для себе приємний і корисний момент і присвячую себе йому.

## ЯКОСТІ ДОБРОГО САДІВНИКА

Ви знаєте свої якості?

Ті, які ви хочете придбати, і ті, які ви хочете розвивати далі.

Ось деякі з якостей доброго садівника:

- Здатність спостереження
- Терпіння
- Повага та прийняття того, що є
- Розумінням взаємодії
- Дисципліна та організація
- Гнучкість та адаптивність

## ТЕПЕР РОЗВАЖТЕСЯ, ЗАПОВНИВШИ ЦЮ ТАБЛИЦЮ ТА ПОСТАВИВШИ ПЕРЕД СОБОЮ ДЕЯКІ ЗАВДАННЯ:

Я бажаю бути	Чому?	Яка маленька дія допоможе мені втілити цю якість цього тижня?
Більше емпатії	Я захоплююся цією якістю в моєї подруги Джульетти... Іноді я не можу поставити себе на місце іншої людини.	Наступного разу, коли я розмовлятиму з кимось, я намагаюся активно слухати і перефразувати те, що я зрозумів, перш ніж висловлювати свою думку.

# Лист із вправами Я ЗРОШУЮ СВІЙ САД