

# Prostota

## SIŁA CODZIENNYCH RYTUAŁÓW

### JEDNOZADANIOWY TRYB DZIAŁANIA (1-5 MINUT)

- Wybierz jedno zadanie w ciągu dnia i zaangażuj się w nie bez reszty.
- Chłoń to, z czym wiąże się zadanie – zapachy, dźwięki, wszystko, co odbierasz wzrokiem i dotykiem.
- Na tę jedną chwilę zanurz się całkowicie i z pełną świadomością w tym, czego doświadczasz.

### WYŁĄCZANIE SIĘ (15-30 MINUT)

- Na co najmniej 15 minut w ciągu dnia odetnij się od urządzeń i mediów. Żadnej telewizji, telefonów, komputera, Kindle'a, iPada. Nic.
- Wykorzystaj ten czas, by poczytać, coś napisać, pobawić się albo po prostu nic nie robić.
- Spróbuj zaplanować jeszcze jedną porcję czasu bez Internetu i elektroniki przed pójściem do łóżka i zwróć uwagę, jak to wpłynie na jakość Twojego snu.

### OCZYSZCZANIE (5-10 MINUT)

- Przeznacz jakiś czas – najlepiej rano albo wieczorem – na opróżnienie głowy. Wypisz na kartce wszystkie swoje troski, myśli zakłócające spokój.
- Podkreśl, weź w kółka albo połącz ze sobą te rzeczy, które trzeba, aby zobaczyć jasno, co najbardziej zaprzęta Twoją uwagę i jakie działania musisz w związku z tym podjąć.

### TRZY RZECZY (1-2 MINUTY)

- Opróżnij głowę i wybierz trzy zadania, których wykonanie jest dzisiaj najważniejsze.
- Nie przechodź do kolejnych zadań, dopóki nie wykonasz tych trzech.

### WDZIĘCZNOŚĆ (5 MINUT)

- Przy okazji opróżniania głowy wybierz pięć rzeczy ze swojego życia, za które czujesz wdzięczność. Napisz parę słów o każdej z nich.
- Jeśli trudno Ci wskazać cokolwiek, za co można być wdzięcznym, poszukaj pozytywnych stron wszystkich negatywnych rzeczy, które dostrzegasz.

