ცხოვრების ამბები

წუთი საკუთარი თავისთვის

პატარა გზამკვლევი მშვიდი წუთებისთვის ყოველდღიური საზრუნავისგან შესვენებისა და საკუთარი თავისთვის დროის გამონახვისთვის

უფასო ელექტრონული წიგნი

თავი

როგორ გამოიყენოთ ეს წიგნი

ეს პატარა გზამკვლევი შექმნილია იმისთვის რომ დღის განმავლობაში საკუთარ თავს თუნდაც თხუთმეტი წუთი დაუთმოთ

არ არის აუცილებელი ყველა რჩევის შესრულება გადაშალეთ ნებისმიერი გვერდი შეარჩიეთ ერთი მარტივი იდეა და მოარგეთ თქვენს განწყობას ზოგჯერ დასვენება სიჩუმეა ზოგჯერ მუსიკა ჩაი ან საყვარელ ადამიანთან საუბარი

ამ წიგნში არ არსებობს სწორი დასვენება თქვენ თავად წყვეტთ რა გაძლევთ სიმშვიდეს თუ რომელიმე სავარჯიშო არ მოგწონთ უბრალოდ გამოტოვეთ

შეგიძლიათ დღეში ერთი გვერდი წაიკითხოთ ან მთელი წიგნი ერთ საღამოს გადაათვალიეროთ მთავარი შედეგი შესრულებული დავალებების რაოდენობა კი არა საკუთარ თავზე ყურადღების გადატანაა

> **სცადეთ დღეს**
>
> დღეს აირჩიეთ ერთი დრო დილა შუადღე ან საღამო და მონიშნეთ კალენდარში წუთი

კითხვა საკუთარ თავს

როდის არის თქვენთვის ყველაზე მარტივი პატარა შესვენების გაკეთება

თავი

რატომ გვჭირდება მცირე შესვენება

დღე ხშირად სხვისი საჭიროებებით იწყება ოჯახი საქმე შეტყობინებები საყიდლები და უსასრულო წვრილმანები

როცა მთელი ყურადღება მოვალეობებზეა მიმართული შეიძლება საკუთარი სურვილები მეორე პლანზე გადავიდეს მცირე შესვენება საშუალებას გვაძლევს ცოტა ხნით შევამციროთ ყოველდღიური ხმაური

დასვენება არ ნიშნავს სიზარმაცეს ეს არის შეგნებული არჩევანი რომ დღის განმავლობაში სივრცე საკუთარ თავსაც დაუთმოთ თხუთმეტი წუთი ყველა პრობლემას ვერ გადაჭრის მაგრამ შეიძლება დღის რიტმი უფრო სასიამოვნო გახადოს

ნუ დაელოდებით იდეალურ გარემოს მშვიდი კუთხე ფანჯარასთან სკამი ან მოკლე გასეირნებაც საკმარისია დასაწყებად

> **სცადეთ დღეს**
>
> დღეს ერთხელ მაინც თქვით საკუთარ თავს ჩემი დრო მნიშვნელოვანია

კითხვა საკუთარ თავს

რომელი საქმე გართმევთ ყველაზე მეტ ენერგიას

თავი

პირველი წუთი შეჩერდით

ზოგჯერ დასვენების დაწყებაც რთულია გონება ჯერ კიდევ გეგმავს შემდეგ საქმეებს

მოწყდით ეკრანს მოხერხებულად დაჯექით და ფეხები იატაკზე დადგით მიმოიხედეთ ოთახში შენიშნეთ სამი ფერი ორი ხმა და ერთი საგანი რომელიც სასიამოვნო მოგონებას იწვევს

არ არის საჭირო ფიქრების ძალით შეჩერება უბრალოდ შეამჩნიეთ რომ ახლა აქ ხართ თუ ყურადღება კვლავ საქმეებზე გადაგაქვთ ნაზად დაუბრუნდით გარემოს

ეს მოკლე პაუზა შეგიძლიათ გააკეთოთ სამზარეულოში სამუშაო მაგიდასთან ან სახლიდან გასვლამდე

> **სცადეთ დღეს**
>
> ერთი წუთით გვერდზე გადადეთ ტელეფონი და შეამჩნიეთ რას ხედავთ და გესმით

კითხვა საკუთარ თავს

რა შეიცვალა ამ ერთი წუთის შემდეგ

თავი

სუნთქვა მშვიდი ტემპით

საკუთარ სუნთქვაზე ყურადღების გადატანა შეიძლება სასიამოვნო შესვენებად იქცეს

დაჯექით კომფორტულად და ისუნთქეთ თქვენთვის ბუნებრივი ტემპით არ არის აუცილებელი ღრმა ან ხანგრძლივი ჩასუნთქვა შეამჩნიეთ როგორ მოძრაობს ჰაერი და როგორ ეშვება მხრები

თუ გსურთ ამოსუნთქვისას გულში გაიმეორეთ ახლა არაფრის დამტკიცება არ მჭირდება რამდენიმე მშვიდი ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვის შემდეგ დაუბრუნდით ჩვეულებრივ საქმიანობას

თუ სუნთქვაზე კონცენტრაცია დისკომფორტს იწვევს შეწყვიტეთ და აირჩიეთ სხვა მეთოდი მაგალითად მუსიკის მოსმენა

> **სცადეთ დღეს**
>
> ორი წუთის განმავლობაში უბრალოდ დააკვირდით ბუნებრივ სუნთქვას

კითხვა საკუთარ თავს

რომელი სიტყვა დაგეხმარებოდათ მშვიდი განწყობის შექმნაში

თავი

ჩაის პატარა რიტუალი

ჩვეულებრივი ფინჯანი ჩაი შეიძლება დღის ყველაზე სასიამოვნო პაუზად იქცეს

მოამზადეთ სასმელი რომელიც გიყვართ სანამ დალევთ დააკვირდით ფერს სურნელს და ფინჯნის სითბოს ნუ იჩქარებთ რამდენიმე ყლუპი მიიღეთ ისე რომ პარალელურად არაფერი აკეთოთ

შეიძლება ეს იყოს ჩაი წყალი ლიმონით ან ნებისმიერი სხვა თქვენთვის შესაფერისი სასმელი მნიშვნელოვანია არა კონკრეტული რეცეპტი არამედ ყურადღება მომენტზე

თუ სახლში ხმაურია ეს რიტუალი მაინც შესაძლებელია იდეალური სიჩუმე აუცილებელი არ არის

> **სცადეთ დღეს**
>
> ერთი ფინჯანი სასმელი დალიეთ ტელეფონისა და ტელევიზორის გარეშე

კითხვა საკუთარ თავს

რისი სურნელი ან გემო გახსენებთ სასიამოვნო დროს

თავი

მუსიკა რომელიც გიხარიათ

ზოგჯერ რამდენიმე ნაცნობი მელოდია განწყობას სასიამოვნოდ ცვლის

გაიხსენეთ სიმღერა რომელიც კარგ პერიოდს გახსენებთ ჩართეთ ის და უბრალოდ მოუსმინეთ თუ გსურთ იმღერეთ ჩუმად ან ოთახში ნელა იმოძრავეთ

შექმენით საკუთარი მოკლე სია სამი მშვიდი სიმღერა ორი ენერგიული და ერთი განსაკუთრებული ასეთ სიას მაშინაც გამოიყენებთ როცა დრო ძალიან ცოტა გაქვთ

მუსიკა ყველას სხვადასხვანაირად მოქმედებს თუ დღეს სიჩუმე გირჩევნიათ ესეც სრულიად მისაღებია

> **სცადეთ დღეს**
>
> ჩაწერეთ სამი სიმღერა რომლის მოსმენაც ნებისმიერ დროს გსიამოვნებთ

კითხვა საკუთარ თავს

რომელი მელოდია უკავშირდება თქვენს ბედნიერ მოგონებას

თავი

ფანჯარასთან ხუთი წუთი

დასვენებისთვის ყოველთვის სახლიდან გასვლა არ არის საჭირო

მიდით ფანჯარასთან და შეხედეთ ცას ხეებს შენობებს ან ქუჩის მოძრაობას შეამჩნიეთ პატარა დეტალები სინათლის ცვლილება ღრუბლის ფორმა ფოთლების მოძრაობა

ეცადეთ ამ რამდენიმე წუთში არაფერი შეაფასოთ არც გეგმები შეადგინოთ და არც ახალი საქმეები მოძებნოთ უბრალოდ დააკვირდით სამყაროს

თუ შეგიძლიათ გააღეთ ფანჯარა და იგრძენით სუფთა ჰაერი თუ არა ხედის დაკვირვებაც საკმარისია

> **სცადეთ დღეს**
>
> ხუთი წუთით გაიხედეთ ფანჯრიდან და მოძებნეთ სამი ლამაზი დეტალი

კითხვა საკუთარ თავს

რას ამჩნევთ როცა არაფერს ჩქარობთ

თავი

სეირნობა საკუთარი ტემპით

მოკლე გასეირნება შეიძლება სასიამოვნო შესვენება იყოს დღის საქმეებს შორის

არ არის საჭირო კონკრეტული მანძილის გავლა ან ნაბიჯების დათვლა შეგიძლიათ მხოლოდ სახლთან გაიაროთ ეზოში ჩამოჯდეთ ან ახლომდებარე ქუჩაზე გაისეირნოთ

მოუსმინეთ ქალაქის ხმებს დააკვირდით სეზონის ფერებს და შეარჩიეთ კომფორტული ტემპი თუ გარეთ გასვლა ვერ ხერხდება ოთახში მსუბუქად გავლაც კარგი ალტერნატივაა

მთავარია ეს დრო არ გადააქციოთ კიდევ ერთ შესასრულებელ ნორმად

> **სცადეთ დღეს**
>
> გაიარეთ რამდენიმე წუთი ისე რომ არსად გეჩქარებოდეთ

კითხვა საკუთარ თავს

რომელი ადგილი გიქმნით სიმშვიდის განცდას

თავი

სივრცე სადაც გსიამოვნებთ ყოფნა

ზოგჯერ პატარა კუთხის მოწესრიგებაც სასიამოვნო ცვლილებაა

აირჩიეთ ერთი ადგილი სავარძელი მაგიდის ნაწილი თარო ან ფანჯრის რაფა მოაშორეთ მხოლოდ ის ნივთები რომლებიც ხელს გიშლით და დატოვეთ ერთი საყვარელი დეტალი

ეს შეიძლება იყოს წიგნი პატარა მცენარე ფოტო ან ლამაზი ფინჯანი მიზანი სრულყოფილი სახლის შექმნა არ არის საკმარისია ერთი ადგილი სადაც რამდენიმე წუთით სიამოვნებით გაჩერდებით

თუ დალაგება დღეს დამატებით ტვირთად გეჩვენებათ ეს გვერდი სხვა დღისთვის გადადეთ

> **სცადეთ დღეს**
>
> მოაწყვეთ პატარა ადგილი მხოლოდ თქვენი კომფორტისთვის

კითხვა საკუთარ თავს

რა ნივთი გიქმნით შინაურ სიმყუდროვეს

თავი

სიტყვები რომლებსაც საკუთარ თავს ვეუბნებით

დღის განმავლობაში საკუთარ თავთანაც ვსაუბრობთ ხშირად შეუმჩნევლად

დაკვირდით როგორ მიმართავთ საკუთარ თავს შეცდომის დროს შესაძლოა ხშირად ამბობთ ყველაფერი უნდა მოვასწრო ან უკეთ უნდა გამეკეთებინა სცადეთ უფრო რბილი ფორმულირება

მაგალითად დღეს იმდენს ვაკეთებ რამდენიც შემიძლია დასვენება ნებადართულია ან შეცდომა ჩემი ღირებულების საზომი არ არის

ეს ფრაზები ჯადოსნური სიტყვები არ არის ისინი უბრალოდ გვახსენებს რომ საკუთარ თავთანაც შეგვიძლია პატივისცემით საუბარი

> **სცადეთ დღეს**
>
> აირჩიეთ ერთი კეთილი წინადადება და დაწერეთ ფურცელზე

კითხვა საკუთარ თავს

რას ეტყოდით მეგობარს რომელიც თქვენსავით დაიღალა

თავი

პატარა სიხარულების სია

ყოველდღიურობაში სასიამოვნო დეტალები ხშირად შეუმჩნეველი რჩება

აიღეთ ფურცელი და ჩამოწერეთ ათი უბრალო რამ რაც გიხარიათ დილის სინათლე სუფთა თეთრეული ძველი ფილმი ახალი ყვავილი თბილი საუბარი

სიის შედგენისას არ იფიქროთ რამდენად მნიშვნელოვანია თითოეული რამ თუ რაღაც ღიმილს გგვრით სიაში ადგილი აქვს

შეინახეთ ეს ფურცელი როცა თავისუფალი წუთები გექნებათ ერთ-ერთი პატარა სიხარული შეგნებულად აირჩიეთ

> **სცადეთ დღეს**
>
> ჩაწერეთ სულ მცირე ხუთი რამ რაც ფულს ან დიდ გეგმას არ საჭიროებს

კითხვა საკუთარ თავს

რომელი პატარა სიხარული შეგიძლიათ დღესვე გაიმეოროთ

თავი

როგორ ვთქვათ ახლა არა

საკუთარი დროის დაცვა ზოგჯერ მოკლე და მშვიდ პასუხს მოითხოვს

ყველა თხოვნაზე დაუყოვნებლივ პასუხის გაცემა აუცილებელი არ არის თუ გარემოება საშუალებას გაძლევთ შეგიძლიათ თქვათ ცოტა ხანში დაგეხმარები ამას ხვალ გავაკეთებ ან ახლა რამდენიმე წუთი მჭირდება

საზღვრების გამოხატვა არ ნიშნავს სხვების უგულებელყოფას ეს არის საკუთარი შესაძლებლობებისა და საჭიროებების გათვალისწინება

რა თქმა უნდა გადაუდებელ სიტუაციებში პრიორიტეტები იცვლება მაგრამ ჩვეულებრივ დღეებში პატარა შესვენებისთვის ადგილის გამოყოფა ხშირად შესაძლებელია

> **სცადეთ დღეს**
>
> ერთ არასასწრაფო თხოვნაზე პასუხის გაცემამდე საკუთარ თავს ჰკითხეთ ახლა მაქვს ამის ენერგია

კითხვა საკუთარ თავს

რომელ სიტუაციაში გიჭირთ საკუთარი დროის დაცვა

თავი

საღამო ეკრანის გარეშე

ტელეფონი ხშირად მაშინაც გვიკავია როცა უკვე დასვენება გვინდა

სცადეთ თხუთმეტი წუთით გადადოთ ტელეფონი გამორთეთ არასასწრაფო შეტყობინებები მოიმარჯვეთ წიგნი მოუსმინეთ მუსიკას ან უბრალოდ მშვიდად დაჯექით

შესაძლოა პირველ წუთებში კვლავ ეკრანის შემოწმება მოგინდეთ ეს ჩვეულებრივი ჩვევაა არ გაკიცხოთ საკუთარი თავი უბრალოდ დაუბრუნდით არჩეულ საქმიანობას

თუ ტელეფონი აუცილებელია ოჯახის წევრთან კავშირისთვის შეგიძლიათ მხოლოდ გასართობი აპები დახუროთ

> **სცადეთ დღეს**
>
> აირჩიეთ ერთი საღამო და გაატარეთ წუთი სოციალური ქსელების გარეშე

კითხვა საკუთარ თავს

რისი გაკეთება მოგინდათ ეკრანის ნაცვლად

თავი

მოგონება რომელიც გათბობთ

კარგი მოგონების გახსენება შეიძლება პატარა პირად რიტუალად იქცეს

გაიხსენეთ ადგილი სადაც თავს კარგად გრძნობდით ვინ იყო თქვენთან როგორი ამინდი იყო რა ხმა ან სურნელი გახსოვთ

შეგიძლიათ ძველი ფოტო ნახოთ ან რამდენიმე წინადადება დაწეროთ არ არის აუცილებელი მოგონება განსაკუთრებულ მოვლენას ეხებოდეს ჩვეულებრივი ოჯახური საღამოც შეიძლება ძვირფასი იყოს

თუ მოგონება სევდას იწვევს ნუ აიძულებთ საკუთარ თავს მის გაგრძელებას გადადით უფრო მსუბუქ თემაზე

> **სცადეთ დღეს**
>
> დაწერეთ სამი დეტალი ერთ სასიამოვნო მოგონებაზე

კითხვა საკუთარ თავს

რომელი დღე გინდათ კიდევ ერთხელ გაიხსენოთ

თავი

კავშირი რომელიც ძალას გაძლევთ

დასვენება ყოველთვის მარტო ყოფნას არ ნიშნავს

ზოგჯერ ყველაზე სასიამოვნო შესვენება არის მოკლე საუბარი ადამიანთან რომლის გვერდით თავს მშვიდად გრძნობთ ეს შეიძლება იყოს მეგობარი და დედა ან სხვა ახლობელი

არ არის საჭირო სერიოზული თემის განხილვა შეგიძლიათ გაუზიაროთ ერთი კარგი ამბავი გაიხსენოთ სასაცილო შემთხვევა ან უბრალოდ ჰკითხოთ როგორ ჩაიარა დღემ

თუ დღეს საუბრის სურვილი არ გაქვთ მარტო ყოფნის არჩევანიც ისეთივე მისაღებია

> **სცადეთ დღეს**
>
> გაუგზავნეთ ახლობელს თბილი შეტყობინება ყოველგვარი განსაკუთრებული მიზეზის გარეშე

კითხვა საკუთარ თავს

ვისთან საუბრის შემდეგ გრძნობთ თავს უკეთ

თავი

როცა დღე რთულია

ყველა დღე მშვიდი და სასიამოვნო ვერ იქნება ზოგჯერ გეგმები ირევა საქმეები გროვდება და ძალა აღარ გვრჩება

ასეთ დროს საკუთარ თავს ზედმეტი მოთხოვნები ნუ დაუწესებთ შესაძლოა დღეს თქვენი შესვენება მხოლოდ წყლის დალევა ფანჯრის გაღება ან რამდენიმე წუთით დაჯდომა იყოს

თუ ვერ მოახერხეთ თხუთმეტი წუთის გამოყოფა ეს წარუმატებლობა არ არის შეგიძლიათ ხვალ სცადოთ დასვენება კიდევ ერთ სავალდებულო დავალებად არ უნდა იქცეს

თუ ხანგრძლივი დაძაბულობა ან ემოციური სირთულეები ყოველდღიურ ცხოვრებას მნიშვნელოვნად უშლის ხელს დახმარებისთვის მიმართეთ შესაბამის სპეციალისტს

> **სცადეთ დღეს**
>
> დღეს აირჩიეთ ყველაზე მარტივი რეალისტური ნაბიჯი საკუთარი კომფორტისთვის

კითხვა საკუთარ თავს

რა არის ის ერთი რამ რაც ამ წუთში გაგიმარტივებდათ დღეს

თავი

შვიდდღიანი პატარა გეგმა

თუ გსურთ ერთი კვირის განმავლობაში ყოველდღე გამოსცადეთ განსხვავებული იდეა

ორშაბათი ხუთი წუთი ფანჯარასთან სამშაბათი საყვარელი სიმღერების მოსმენა ოთხშაბათი მშვიდი ჩაის რიტუალი

ხუთშაბათი მოკლე გასეირნება პარასკევი პატარა სიხარულების სია შაბათი თბილი საუბარი ახლობელთან კვირა თხუთმეტი წუთი ეკრანის გარეშე

შეგიძლიათ დღეები შეცვალოთ ან ერთი და იგივე აქტივობა რამდენჯერმე გაიმეოროთ ამ გეგმას მხოლოდ ერთი მიზანი აქვს დაგეხმაროთ სასიამოვნო შესვენების ჩვევის პოვნაში

> **სცადეთ დღეს**
>
> კალენდარში მონიშნეთ დღეები როცა საკუთარ თავს დრო დაუთმეთ შეფასების გარეშე

კითხვა საკუთარ თავს

რომელი აქტივობა გინდათ მომავალ კვირაშიც შეინარჩუნოთ

თავი

ჩემი პირადი წუთი

ყველას თავისი დასვენების რიტმი აქვს ახლა დროა საკუთარი პატარა გეგმა შეადგინოთ

დაფიქრდით სამ კითხვაზე სად გირჩევნიათ დასვენება დღის რომელ მონაკვეთში გაქვთ ყველაზე მეტი თავისუფლება რა საქმიანობა გაძლევთ სიამოვნებას

შეადგინეთ მარტივი ფორმულა როცა საათი იქნება მე ადგილას წუთით გავაკეთებ მაგალითად საღამოს ცხრა საათზე ფანჯარასთან ათი წუთით წიგნს წავიკითხავ

თუ გეგმა შეიცვალა გადააკეთეთ თქვენ ქმნით რიტუალს საკუთარი თავისთვის და არა მკაცრ განრიგს

> **სცადეთ დღეს**
>
> დაწერეთ თქვენი პირადი შესვენების გეგმა ერთ წინადადებაში

კითხვა საკუთარ თავს

რა დაგეხმარებათ ამ დროის შენარჩუნებაში

თავი

პატარა ჩანაწერები

ამ გვერდზე შეგიძლიათ შეაჯამოთ რა მოგეწონათ და რა აღმოჩნდა ნაკლებად მოსახერხებელი

ჩემი საყვარელი პრაქტიკა

დრო როცა ყველაზე მშვიდად ვარ

რამ რამაც გამაღიმა ამ კვირაში

ერთი რამ რომელსაც მომავალ კვირას ვცდი

თუ წიგნს ტელეფონზე კითხულობთ პასუხები შეგიძლიათ ცალკე ბლოკნოტში ან ჩანაწერების აპში შეინახოთ მთავარი გულწრფელი დაკვირვებაა და არა იდეალურად შევსებული გვერდი

> **სცადეთ დღეს**
>
> შეინახეთ ერთი წინადადება რომელიც ამ კვირიდან გინდათ გახსოვდეთ

კითხვა საკუთარ თავს

რა გაიგეთ საკუთარ საჭიროებებზე