1. Многое в нашей жизни зависит от того в каком состоянии мы находимся. Это определяет то, какую жизнь мы живем. Действуем ли мы из состояния хочу, или из состояния надо?

*На этой неделе я в состоянии надо! Я мечтаю сделать детскую комнату своему ребенку и все пытаюсь вырвать мужа со своей работы и чтобы он помог…*

1. Просыпаясь каждое утро, задумываешься ли ты, что ты чувствуешь, какие ощущение испытывает тело, какое у тебя сейчас настроение и чем оно вызвано? Или ты "живешь" свою жизнь на автомате? Тем самым пропуская все самое интересное или даже упуская свою жизнь?

*Я сейчас на каникулах, были планы отдохнуть, ребенок просить поиграть с ним, надо сделать детскую с малыми затратами, и еще учиться. В общем, тяжело*

1. Кто ты - автор своей жизни или наблюдатель?

*По не многу каждого*

1. Осознанно ли ты проживаешь дни? Осознанность - это понимание того, что с тобой происходит прямо сейчас. Если тебе радостно - то от чего? Если тебе грустно, то какова причина и как сделать так, чтобы стало вновь радостно?

*Осознанно. Грустно, так ка нет денег найти хорошего мастера и не зависеть от мужа. Чтобы стало вновь радостно – погулять на природе*