**Задание № 1 - Изменения в моей жизни.**

* Рассмотреть/проанализировать свой жизненный путь и выделите те значимые события (поворотные пункты) которые повлияли на вас в большей степени и привели к внутренним изменениям.
* Отследить свои собственные “сигналы” перемен. Те чувства, переживания, состояния, которые лично для вас говорят о предстоящих переменах в жизни.
* Провести сравнительный анализ “событий” и “сигналов перемен”: всегда ли вы замечали свои сигналы, всегда ли они были одинаковы, как долго вы смирялись с переменами и как менялось ваше отношение к ним. Возможно вы выявите свои собственные закономерности реакций - отметьте их.

**1**. На своем "жизненном пути" я выделил для себя 3 события, которые, как мне кажется, больше всего повлияли на меня и привели к каким-то изменениям в моем поведении, восприятии жизни и отношения к ней. Это:

1) операция, которую я перенес тяжело морально. Пережив ёё, я стал иначе относиться к жизни, проще воспринимать неприятности и не "париться" по пустякам. Я научился ценить то, что у меня есть.

2) первая сильная симпатия. Это привело меня к некоторым изменениями, поспособствовало для работы над самим собой. Я получил опыт самомотивирования, я стал верить, что можно достигнуть всего, если только этого действительно захотеть, поставить это в приоритет и делать все, чтобы этого достичь.

3) период, в течении которого я осознал на что трачу свое время. Это помогло мне расставить приоритеты, поменяло мое отношение к учебе и собственному развитию. Я стал по-другому смотреть на будущее, задумываться о перспективах.

**2.** Мне сразу приходят мысли о депрессии, каком-то упадке, пессимизме, разочаровании в чем-либо, пессимизме.

**3.** В принципе да, сигналы были одинаковыми при всех событиях. Наблюдается закономерность упадка и последующего подьема, возростание оптимизма. Я переставал думать и сожалеть о прошлых событиях, неудачах, начинал думать о будущем, больше планировать и представлять.

**Задание №2 - Практика осознанности.**

Вашим заданием будет:

* получить опыт практики “дыхание, плечи, напряжение” в течение повседневной жизни
* выявить для себя трудности, которые мешают расслаблению и самонаблюдению и сильные стороны - то, что вам помогает практиковать и добиваться состояния свободного самонаблюдения

**1.** Попробовал. К сожалению, не удалось испытать эффекта после или во время стрессовых ситуаций.

**2.** Основной трудностью я назову - собственные мысли. Мне бывает трудно отвлечься, полностью забыть и выкинуть из головы все проблемы и досады. Моим лекарством, в таких случаях, являются убеждения, что все в жизни проходит и большинство из того, что нас заботит - пустяк и ерунда.

**Задание №3 - Обучение и самонаблюдение.**

Проанализировать и определить:

* ваши сильные стороны, благодаря каким у вас получается сохранять мотивацию на обучение
* ваши зоны развития  - те аспекты которые нужно либо хотелось бы развить и которые будут вам способствовать в обучении

**1.**  Трудно обьяснить, наверное это свойственно всем, мне удается сохранять мотивацию, если я хорошо вижу и представляю конечный результат. Я люблю доводить дело до конца, мне не нравиться прерываться на пол пути, если я уже задумал себе какую-то конечную цель.

**2.** Я бы хотел лучше развиться в самоорганизации, в управлении своего времени. Ставить правильно перед собой задачи и сроки их выполнения. Научиться придерживаться задуманного графика.