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

Выполняя задание анализировала некоторые события, которые не были запланированы заранее, но после них мой жизненный путь менялся и как я считаю, несмотря на трудности, в лучшую сторону.

Могу выделить такие “сигналы” перемен как тревога за свое будущее, мысли о том, правильно ли я иду по жизненному пути, постепенно тревога переходила в явное решение, что нужно что-то менять в своей жизни (отказ от вредных привычек, переезд, смена деятельности и т.д.). Скорее всего, “сигналы” были всегда одинаковы в общем смысле, но уровень тревожности всегда был разный и разное время ожидания самих перемен. Чем больше ждешь, тем больше уровень тревожности. И этот уровень также зависит от обстоятельств и количества и степени вовлеченности людей, которые в той или иной степени задействованы в данном событии.

К переменам я приспособливаюсь более-менее легко, так как все перемены на данный момент вели к улучшению моей жизни в общем плане. Всегда стараюсь находить хорошие стороны обстоятельств, к которым привели жизненные перемены.

Таким образом, этапы перемен в моей жизни выглядят таким образом: появление тревоги, повышенная тревожность, поиск оптимального решения, выжидание обстоятельств, при которых становится возможным исполнение решения, рывок, адаптация =)

**Задание №2 - Практика осознанности.**

Трудности, которые мешают расслаблению и самонаблюдению, – это спешка, неверное распределение своего времени.

То, что вам помогает практиковать и добиваться состояния свободного самонаблюдения, - знание того, что данная практика способствует повышению эффективности работы, выделенное, запланированное время на отдых и самоосознание.

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

Сильные стороны, благодаря которым у меня получается сохранять мотивацию на обучение, - это понимание, что обучение сможет привести к интересной занятости, к увеличению финансовых возможностей; поддержка окружающих; интерес к выполнению домашних заданий, возможность вырасти в своих глазах, улучшить личностные качества; усидчивость.

Мои зоны развития являются повышение силы воли (при выполнении задач, которые являются для меня в какой-то степени трудные или скучные), самоконтроль, умение сфокусироваться на задаче первостепенной важности, умение верно распределить свое время, целеустремленность.