



# БЛЮД ПН СЕВЯ КУРС ОСОЗНАННОСТИ ЖНЕНИЕ



Часто в течение  
ны, то есть, прису

том деле, которым за-  
омент? Как часто и

Чески? Какие из следующих высказываний относятся к вам?

Я проверяю свой смартфон перед завтраком.

Часто при разговоре по телефону я параллельно просматриваю электронную почту.

Часто при выполнении рутинных

В разговоре с сотрудниками нашими коллегами мысленно я уже на следующей встрече.

В конфликтных ситуациях я быстро напрягаюсь.

Я постоянно строю планы.

Я часто сравниваю себя с другими людьми и их достижениями.

Своих знакомых и близких я часто «кормлю обещаниями». Я часто чувствую себя на взводе или

Иногда я охотнее остаюсь в офисе, чтобы избежать семейных обязанностей.

Странные разговоры в офисе я считаю потерей времени.

рулем, по дороге в офис или домой.  
Вы отметили больше трёх пунктов?

© LET IT BE, 2020  
Философский проект для развития личности с помощью осознанности и медитации.