**Чаепитие**

Очень прикольная практика, но она стала для меня одной из самых сложных. Во-первых, нужно найти эти 20 минут в день вечером. Если честно, пару раз я просто уснула, потому что организм между сном и практикой выбрал первое)) Во-вторых, мне всегда сложно формулировать успехи в процессе, пока еще нет явного результата. То есть, окончил ВУЗ и получил диплом – это результат. А те множество выполненных задач, которые привели к этому результату – иногда сложно замечать и оценивать, пока ты в процессе. В-третьих, если стоит выбор между двух дел и сделал одно, но не сделал второе – это можно расценивать и как успех (done), и как неуспех (т.к. вторая задача осталась невыполненной). И я скорее поругаю себя за то, что не успела сделать все, чем за то, что что-то удалось. Это момент, надо которым нужно работать. Вообще, практика чаепитие мне напомнила нашу пятничную практику «похвалить себя», в которой я еще ни разу (!) не участвовала!)) Потому что обычно пятница – это день окончания напряженной рабочей недели, а сейчас еще и осознание того, что до дедлайна сдачи дз осталось 2 дня, а у тебя еще ничего не готово)))). И этот момент паники, что я отстала нагоняет отчаяние.

Поэтому, практику чаепития я пока в ежедневном режиме точно делать не буду, но постараюсь брать такие тайм-ауты 2-3 раза в неделю, чтобы записывать свои успехи и видеть самой, что я молодец! (даже несмотря на кривые домашки)))))