

## Как жить гармоничной жизнью

Восстановление здоровья и создание образа жизни, который позволит вам достичь удовлетворения и в ближайшее время, и в долгосрочной перспективе - это важная часть вашего восстановления. Гармоничная жизнь будет поддерживать вашу способность избегать срывов и рецидивов и достичь долгосрочных изменений в поведении. Гармония появляется, когда вы находите и преследуете интересы, которые вы считаете захватывающими и помогающими вам достичь краткосрочных и долгосрочных целей.

Полноценная жизнь - это жизнь в балансе и гармонии. Сейчас у вас есть и время, и желание заняться такими видами деятельности, которые станут выражением ценностей, что вы обнаружили в Иерархии ценностей. Многие люди не могут добиться баланса в своей жизни, а также не умеют жить так, чтобы жизнь соответствовала их главным ценностям.

Важно отметить, что создание гармоничного образа жизни ничем не отличается от остальных пунктов нашей Программы - вам придется поработать. В своем желании создать и вести гармоничную жизнь вы можете применять многие инструменты SMART. Эти инструменты предназначены не только для восстановления - это инструменты для жизни. Чтобы вести гармоничную жизнь, вам понадобятся два умения:

1. Понимать и уважать каждую область своей жизни.
2. Изменить свою точку зрения в тех областях, которые пока пробуксовывают.

### Упражнение. Создание баланса

Правильное питание, нормальный режим сна, релаксация и медитация помогут вам восстановить баланс своей жизни. Давайте взглянем на другие сферы вашей жизни. В этом упражнении вы:

**1. Проведете инвентаризацию.** Заполняя Колесо баланса жизни в Таблице 6.1, вы сможете установить и оценить те сферы вашей жизни, на которых нужно сосредоточить время и энергию.

**2. Будьте честны с собой.** Это упражнение покажет вам те области вашей жизни, которые в той или иной степени требуют вашего внимания. Когда вы закончите заполнять Колесо, будьте честны с собой по поводу своей реакции на ту картину, которую оно отражает. Каковы ваши мысли и чувства? На какие сферы вы хотели бы обратить больше внимания? Есть ли какие-то страхи или дискомфорт, которые не дают вам действовать? Каким образом вы можете начать заполнять пробелы в тех сферах, которым не уделяли внимания? Когда вы начнете?

**3. Следуйте своей интуиции.** Когда вы посмотрите на свое Колесо, вы сможете обнаружить несколько сфер, которым, по вашему мнению, необходимо больше внимания, но, возможно, у вас нет времени работать над всеми сразу. Какая из них машет вам рукой и кричит: «Сначала я! Выбери меня!». Следуйте своим инстинктам. Будет легче - и веселее - работать над той областью, которая первой привлекла ваше внимание.

**4. Планируйте и готовьтесь.** Чтобы уделять больше внимания тем сферам, которыми вы раньше пренебрегали, вам придется найти для них время, иначе ничего не получится. Чтобы привыкнуть

обращать внимание на те сферы, которым вы его не уделяли, вам потребуется какое-то время. Создайте план, которого вы будете придерживаться.

**5. Получите помощь.** Меняться будет нелегко. Вместо того, чтобы бороться и рисковать потерпеть неудачу, постарайтесь воспользоваться помощью и поддержкой других людей. Вы можете попросить тех, кто вас любит, друзей, коллег или обратиться за профессиональной помощью.

**6. Баланс.** Ваше Колесо может показывать, что вы тратите много времени на одну область за счет других. Сколько времени вы тратите на то, что и так идет хорошо? И снова будьте честны с собой. Есть ли какая-то определенная сфера, на которую вы тратите основную часть своего времени? Вы должны обращать умеренное внимание на все сферы своей жизни. В противном случае ваша жизнь будет несбалансированной и однобокой.

**7. Развлекайтесь!** Если работа, которую вы выполняете для того, чтобы сбалансировать свою жизнь, становится для вас тяжелым бременем, ослабьте натиск. Вы выполняете эту работу для того, чтобы ваша жизнь стала здоровой и цельной, а не для того, чтобы добавить себе сложных задач. Все ваши усилия должны доставлять вам удовольствие. Когда ваша жизнь становится более сбалансированной и гармоничной, вы становитесь здоровее и счастливее.

## **Колесо баланса жизни**

Воспользуйтесь Рисунком «Колесо баланса жизни», чтобы наглядно представить себе все сферы своей жизни

**1. Напишите около каждого сектора те сферы жизни, которые для вас важны.** К примеру, семья, друзья, духовность, романтика, здоровье, работа, отдых, личный рост, деньги, физическое окружение и др. (Обратитесь за идеями к своей Иерархии ценностей).

**2. Считайте, что край Колеса символизирует полное удовлетворение (10 баллов), а центр - полное недовольство (0 баллов).**

**3. Оцените свой уровень удовлетворенности каждой сферой,** которые вы перечислили,

отметив оценку точкой на средней линии каждого сектора, чтобы обозначит ваш уровень удовлетворенности этой сферой.

**4. После того, как вы оценили каждый сектор, соедините точки, чтобы начертить внешний периметр вашего Колеса. Как он выглядит? Он является круглым или выглядит так, как будто некоторые сферы наполнены меньше, чем другие?**

**5. А теперь спросите себя:**

- Отражены ли здесь мои истинные ценности и приоритеты?
- Основываясь на том, что я вижу, можно ли сказать, что моя жизнь сбалансирована?
- Не слишком ли много видов деятельности я выполняю? Не слишком ли много, фигурально выражаясь, я положил на свою тарелку?
- Сколько времени я посвящаю заботе об окружающих? А о себе?
- Какая сфера/сферы требуют больше внимания? Чему нужно уделять меньше внимания?
- Есть ли мечта или желание, на котором я хотел бы сфокусироваться?
- Какие изменения мне хотелось бы совершить? Что я могу сделать, чтобы моя жизнь стала более «округлой»?

Чтобы сделать шаг к более сбалансированной жизни, уделите больше времени тем сферам, где у вас пробелы - это те части Колеса, которых не хватает (потому что им не хватает вашего внимания). Когда вы будете это делать, фокусируйтесь на общей картине своей жизни, а не на ее отдельных областях.