

15 заданий на выход из зоны комфорта

tsygankova.biz

Выполняйте каждый день по одному заданию из списка. Начните менять свою жизнь с непривычных для себя действий. И тогда начнутся изменения.

1. Целый день ваша ведущая рука — левая (для левшей — правая). Кушаете, едите, пишете в телефоне вы непривычной для себя рукой.
2. Весь день молчать. То есть ни с кем не разговаривать. Можно говорить только три слова: да, нет, не знаю.
3. Целый день улыбайтесь. Не обязательно губами, можно и глазами.
4. В течении часа нудно делать все в 2 раза быстрее: говорить, двигаться, отвечать на вопросы.
5. Выбросьте лишнее. Освобождайте своё пространство в доме, сумочке, рабочем месте. Нужно выбросить не менее 10 предметов.
6. Попробуйте новую пищу. Овощ, фрукт, напиток, необычное сочетание продуктов.
7. Предложите незнакомому человеку свою помощь. Что-то донести, купить, подсказать.
8. Сходите в новое для себя место. Там, где вы никогда не были: кому-то в гости, на новую детскую площадку, парк и т.д.
9. Один час вам нужно обходиться без рук. То есть руками ничего не трогать. Другими частями тела — пожалуйста. Не лежите «трупиком» этот час возле дивана. Перемещайтесь в пространстве.
10. Выберете трёх незнакомцев или незнакомок и сделайте им комплимент.
11. Скажите близким людям о своих чувствах, что вы в них цените, что они для вас важного сделали. Если возможности нет, то можно написать (но в приоритете сказать). Если кого-то из близких уже нет в живых — напишите письмо с благодарностью.
12. Купите в магазине конфетки — и идите их раздавать прохожим. Детям тоже можно, но аккуратнее. Только с разрешения родителя.
13. Подойдите к незнакомому человеку и попросить у него 10 рублей.
14. Нужно в оживленном месте (парк, очередь в магазине, остановка и т. д.) прочитать в слух стих. Любой. Хоть про бычка, хоть письмо Татьяны.
15. Никакого телевизора, интернета, инстаграма, контакта, фейсбука целый день. Выключаем телефоны, планшеты, ноутбуки, компьютеры. И наслаждаемся тишиной.