Неделя паузы

НЕДЕЛЯ С _____

Потренируйте паузу. Выберите одно начатое дело и продолжите его ровно в тот момент, когда стало скучно и захотелось бросить. Умение скучно продолжать, даже когда быстрого вознаграждения нет, — та самая мышца, на которой держится всё длинное: профессия, тело, отношения, дело. Начинать стоит с посильного веса — пауза, как вес, набрасывается на мышцы, которые способны её выдержать.

Дело, которое я продолжаю _____ **Посильный вес** _____

День	**Сколько удалось** *минут или шагов*	**Когда стало скучно** *что было дальше: продолжаю, отвлекаюсь, бросаю?*	**Отметка** *сделано*	**Что замечаю** *в мыслях, в теле, в деле*
День 1				
День 2				
День 3				
День 4				
День 5				
День 6				
День 7				

Если на неделе случится откат. К тому же все мы регрессируем: в болезни, в усталости, в горе, в стрессе психика откатывается назад, и это нормально — в свои сорок можно временно почувствовать себя на десять. Инфантильность отличается от таких откатов тем, что это не эпизод, а постоянная прописка.