

**Карантин вряд ли вызвал у вас много позитивных эмоций.**  
Вероятнее всего, вы разозлились, расстроились из-за того, что множество планов пришлось отменить, а работа остановилась.

Но мы поможем вам не впасть в депрессию и побороть прокрастинацию всего за несколько дней.

**Из чего будет состоять наш марафон?**

**1.Самоидентификация**

Карантин является отличным поводом узнать себя лучше. В первой части мы поможем вам понять ваши истинные желания и поставить цели.

**2.Прокрастинация: как с ней бороться в условиях самоизоляции?**

**3.Как выйти из карантина с новыми навыками и уверенностью в том, кто ты?**

И сегодня мы начнем с нескольких упражнений, которые помогут определить, чего вы хотите на самом деле. Ведь очень важно понимать свои истинные цели и ценности, а не то, что навязало вам общество, что было заложено родителями или друзьями.

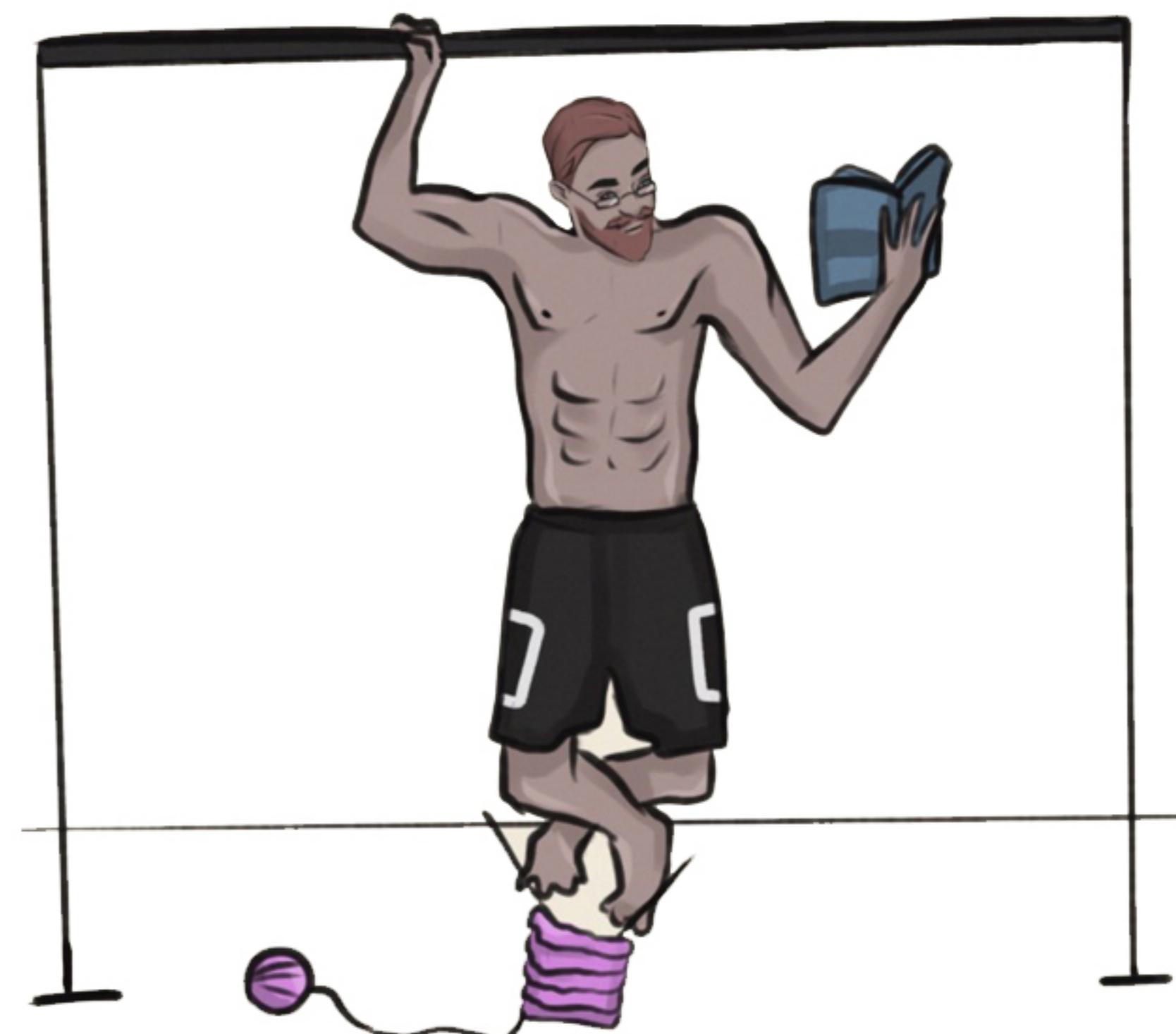


1. Включите любимую спокойную музыку, которая не будет отвлекать от мыслей и **вспомните свое детство**. Чего вы хотели, когда у вас не было ограничений и вы могли полететь в космос или спасти мир от голода? Например, вы мечтали быть актером/актрисой, но родители говорили вам, что творческие профессии прибыли не приносят. Или вы мечтали стать олимпийским чемпионом в каком-либо виде спорта. Конечно же, вам не обязательно все бросать и уходить в другую профессию. Для начала просто попробуйте записаться на курсы или пойти на тот вид спорта, которым хотели заниматься. Вам не обязательно становиться чемпионом или всемирно известным актером, но осуществление желаний даже в таком виде подарит вам истинное счастье и покажет, чего вы на самом деле хотите.

**Дайте своим мечтам сбыться.**

2. Представьте, что у вас нету ничего и ваша жизнь начинается с нуля. Чем бы вы продолжили заниматься, а что хотели бы изменить? **Какие люди будут для вас важны в этой жизни, а с какими вы предпочли бы не общаться?** Обдумайте это и поймите, кто и что действительно положительно влияет на вашу жизнь, а от чего стоило бы избавиться.

**Эти простые упражнения помогут вам начать работу над собой и определить истинные ценности.**



## Что важно вынести из этих упражнений?

1. Признаться себе в своих истинных желаниях и понять свои истинные ценности. Забудьте о стереотипах и о том, какие правила вам диктовали всю жизнь. Делайте то, что приносит вам удовольствие.
2. Научитесь слышать себя. Для этого вам нужно отслеживать свои эмоции и прислушиваться к ним. Как говорится, ваше сердце никогда не врет. Но не забудьте все проанализировать:)
3. Не ставьте себе границы. Мечтайте как ребенок и ставьте себе цели, которые кажутся недостижимыми.

**А уже в следующем уроке мы поможем вам побороть прокрастинацию и поставить цели, которые замотивируют вас и карантин будет интересным, а не скучным и грустным событием.**

