



# 5. Повседневная жизнь

## Прошлое

1. Каким было Ваше первое место работы, и какие воспоминания остались у Вас о том времени?
2. Какое хобби было у Вас в детстве или юности?
3. Какие воспоминания остались у Вас о вашем первом доме? Что в нём было особенного?
4. Был ли в вашей жизни значимый учитель или наставник, который оказал положительное влияние на вашу жизнь?

## Настоящее

1. Что входит в вашу ежедневную рутину, и что из этих дел приносит Вам радость?
2. Что для Вас имеет наибольшую ценность в своей текущей жизненной ситуации?
3. Как в настоящее время Вы поддерживаете социальные связи и контактируете с друзьями и семьёй?
4. Какого распорядка дня Вы придерживаетесь в данный момент?

## Будущее

1. Планируете ли Вы осуществить переезд или внести какие-либо изменения в нынешние условия проживания в будущем?
2. Как Вы планируете передвигаться и добираться до каких-то мест в будущем?
3. Планируете ли Вы заняться волонтерством или какой-либо общественной деятельностью в будущем?
4. Планируете ли Вы принять участие в каких-либо местных мероприятиях или вступить в группу по интересам?

## Задание

1. Создайте временную шкалу, которая охватит ваше прошлое, настоящее и будущее.
2. Вы можете изобразить её на бумаге или прибегнуть к помощи цифровых инструментов.
3. Отметьте значимые события, воспоминания и впечатления из разных возрастных периодов.
4. Подумайте и нанесите на временную шкалу свои планы и надежды на будущее. Что бы Вы хотели испытать, узнать или достичь?

# 5. Повседневная жизнь

## Задание

Выберите три любых предмета, которые стали бесполезными или больше не используются. Например, это может быть предмет одежды, кухонная утварь или декоративная вещь.

Опишите историю каждого предмета:

Кратко опишите каждый из выбранных вами предметов устно или письменно. Где и когда Вы его приобрели? Какое изначальное приспособление было у предмета? Почему Вы перестали его использовать?

Придумайте историю для каждого предмета:

Вы можете рассказать о том, что предметы переживают ежедневно или о том, чтобы они хотели рассказать о своей жизни, если бы могли говорить.

Поразмышляйте о своих чувствах к предметам:

Подумайте, почему Вы до сих пор храните бесполезные вещи. Связано ли это с эмоциональной привязанностью, ностальгией или чем-то ещё?

Придумайте новую жизнь для предметов:

Обсудите вместе с Собеседником, как можно дать этим предметам новую жизнь. Вы также можете обдумать это в одиночку. Можете ли переработать, передать кому-нибудь или превратить их во что-нибудь новое и полезное?

## Значимые соседи

Перечислите трёх соседей, которые в разное время занимали важное место в вашей жизни.

Это может быть сосед, проживавший в доме вашего детства или живущий сейчас в том же доме, что и Вы. А также это может быть сосед, которого Вы знали в промежутке своей жизни между этими двумя моментами.

Опишите каждого соседа:

Кратко опишите каждого выбранного человека. Вы помните о них что-то особенное и запоминающееся? Какие качества у них были и какое влияние они оказали на вашу жизнь?

Чему Вы у них научились?

Поразмышляйте над тем, чему Вы научились у этих соседей. Оказали ли они влияние на ваши ценности, навыки или жизненную позицию?

## Задание на размышление

Обсудите, чему Вы научились у своего прошлого и как это влияет на жизнь в настоящем.

Поразмышляйте на тем, чего Вы ждёте от будущего и как Вы можете распланировать свою жизнь наперёд.

## Осуществление перемен

Пройдитесь по своему дому и сделайте список задач, которые долгое время оставались невыполненными. Среди них могут быть уборка в комнате, сортировка старой одежды или какая-либо другая задача, о которой Вы забыли.

Выберите одну задачу:

Выберите из списка одну конкретную задачу, которую Вы хотели бы сделать в следующий раз, когда у Вас будет время.

Превратите эту задачу в приключение:

Представьте, что та невыполненная работа, которую нужно сделать – приключение, а Вы –герой, который преодолевает препятствия на пути. Дайте задаче название и постройте вокруг неё историю. Например, Вы можете назвать её “Приключение великой уборки” или “Покорение гардероба”.

Спланируйте шаги:

Разбейте задачу на более мелкие шаги и спланируйте, что Вам нужно для выполнения этой задачи. Это поможет сделать задачу более управляемой и выполнимой.

Вознаградите себя:

После того, как Вы выполните данную задачу, преподнесите себе небольшое вознаграждение. Это может быть расслабляющий отдых, вкусный перекус или что-нибудь ещё, что мотивирует Вас.