

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

На тему: «Динамика изменения жизненного баланса при прохождении обучения на преподавательском курсе йоги»

Выполнила: Ткачева Е.В.

г Москва 2018

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
ВЫВОДЫ	13
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	14
ЛИТЕРАТУРА	15

ВВЕДЕНИЕ

Жизненный баланс - понятие, отражающее способность человека жить сбалансировано, посвящая свое время ключевым для него областям жизни. Таких областей можно выделить от 7 до 12, детализируя некоторые сферы жизни. Идеального баланса не существует, в зависимости от человека, от его социального статуса и жизненных ориентиров баланс будет смещен в сторону основного вектора развития и интересов человека.

Важно также отметить, что жизненный баланс – это переменная величина, сегодня он выглядит так, а через месяц совсем по-другому, поскольку отражает лишь субъективную оценку человека относительно сфер своей жизни в данный момент времени.

Все живое, что нас окружает, и что мы считаем «реальностью», состоит из атомов. Научно доказано, что каждый атом лишь на 00.00001% состоит из материального вещества. Остальные 99,9999% – это чистая энергия. Другими словами, все, что нас окружает, практически полностью состоит из энергии.

В квантовой физике материя мимолетна, хаотична и непредсказуема. Субатомные материальные частицы то появляются на мгновение, то вновь исчезают. И это происходит потому, что все они одновременно существуют внутри безграничного энергетического пространства.

Но это не самое интересное, что доказали квантовые физики. Они выявили эффект, названный «эффектом наблюдателя». Наблюдатель, то есть человек, который наблюдает за малыми материальными частицами атома, влияет на их поведение. Эти частицы появляются именно в том месте, куда направлено внимание наблюдателя.

На субатомном уровне энергия реагирует на внимание, «превращаясь» в материю. Бесконечные атомные частицы можно сравнить с бесконечными возможностями, которыми наполнена Вселенная.

Регулярно составляя колесо жизненного баланса можно существенно улучшить свою жизнь, понять вектор движения, проследить за теми сферами, в которых находится наибольшее и наименьшее удовлетворение. Далее используя этот инструмент, понять все данные жизнью возможности и составить цели развития, после достижения которых, составить новое колесо, достигнуть новых целей и т.д. Процесс будет бесконечным, потому что пока есть цели и развитие, есть и сама жизнь. Через «эффект наблюдателя» направить энергию в ту сферу, которая наименее удовлетворяет в данный момент, и, проработав ее, получить требуемый уровень удовлетворенности.

Все, что существует в нашей физической вселенной, состоит из субатомных частиц – электронов. Под наблюдением эти частицы превращаются в электромагнитные волны. Пока никто не наблюдает за ними, они одновременно существуют везде и в то же время нигде.

Таким образом, все, что находится во Вселенной, представлено в виде чистого энергетического потенциала. И это не только предметы, которые нас окружают. Это также бесконечные возможности и вероятные «реальности». И квантовый разум может влиять не только на появление или исчезновение электронов, но также и на воплощение любой возможности.

Когда человек рисует Колесо баланса и на основании него представляет жизнь своей мечты, успех и богатство, то эта реальность уже существует в квантовом поле, как одна из возможностей. И все, что нужно сделать для ее «активации» – применить «эффект наблюдателя», то есть направить туда свое внимание.

Наши мысли, эмоции и чувства также излучают электромагнитные волны и вибрации. Каждая мысль посылает определенный электрический сигнал в общее квантовое поле. И имеет возможность «привлекать» определенные события и ситуации в

нашей жизни. Электромагнитные сигналы от наших мыслей и чувств, объединяясь, оказывают влияние на каждый атом во Вселенной.

Во второй шлоке «Йога-сутр» Патанджали дает следующее определение йоги – читта вритти ниродха. Что означает: «Йога – это ниродха деятельности ума». Термин «ниродха» многозначен, он имеет более 40 различных значений, поэтому шлока Патанджали открывает простор для интерпретаций. В современной трактовке ниродха зачастую переводится как «прекращение, остановка» или «уничтожение». Таким образом, йога – это остановка деятельности ума, но я бы скорее перевела это как обуздание деятельности ума.

Преподавательский курс йоги – это 3-месячное обучение группы людей разным предметам и сферам, относящимся к йоге: школы йоги, философия йоги, асаны, пранаямы, шаткармы и т.д. Это теоретическая и практическая часть обучения.

Актуальность исследования. Йога в современном динамичном мире - путь выживания вечно загруженного офисного работника. В процессе обучения, получая теоретические и практические знания, жизнь учащихся наверняка будет меняться, изменяя при этом жизненный баланс, привычки, коммуникации с социумом, мировоззрение и духовность.

Цель исследования заключается в отражении динамики жизненного баланса учащихся на преподавательском курсе йоги в сравнении с людьми, не учащимися на курсе и не занимающимися йогой.

Объект исследования группа студентов Московского Университета Йоги и группа случайных людей, не занимающихся йогой.

Гипотезы исследования:

1. В процессе обучения на преподавательском курсе йоги в МУИ у группы испытуемых студентов изменился жизненный баланс в более высокую сторону.
2. У группы студентов, занимающихся йогой, жизненный баланс выше и ровней, чем у людей, не занимающихся йогой.

Методика исследования:

Для эффективного анализа жизненных приоритетов коуч и автор книг по саморазвитию Пол Дж. Майер, придумал простое наглядное пособие - колесо жизненного баланса. Это и является методикой измерения данного исследования. В данном колесе я исследовала 8 сфер жизни: Здоровье и спорт, Друзья и окружение, Семья и отношения, Карьера и бизнес, Финансы, Духовность и творчество, Личностный рост, Яркость жизни.

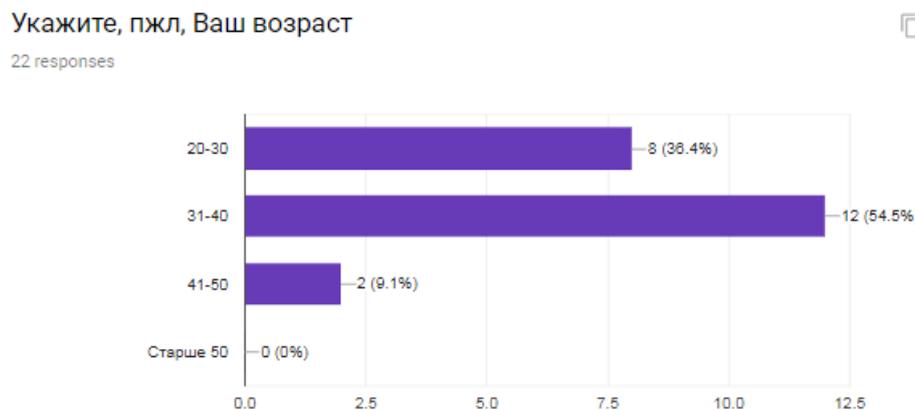
Основу базы исследования составили 22 человека: 17 студентов МУИ и 5 случайных людей из Москвы и регионов, не занимающихся йогой, в возрастном диапазоне 20-50 лет.

Исследования проводились дважды за 3 месяца: в начале курса обучения в октябре 2018 и в окончании курса обучения в декабре 2018 через онлайн опросник (**Приложение 1**).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть участников (54,5%) – это люди в возрасте 31-40 лет.

Рисунок 1



Исследование проводилось в форме опроса по оценке разных аспектов жизни. Оценка каждого из них проводилась по 10-бальной шкале, где цифра 1 демонстрирует полную неудовлетворенность существующим положением дел в данной сфере, а цифра 10 – полную удовлетворенность. Основываясь на внутренних ощущениях, участники оценивали каждую сферу своей жизни.

Аспекты жизни были разбиты на 8 секторов.

Сектор «Здоровье и спорт»: включает удовлетворённость человека своим здоровьем, заботу о своем самочувствии. Человек, который занимается поддержанием здорового образа жизни, посвящая часть своего времени спорту, оценит данный аспект высоко, поставив соответствующий балл. Если же забота о собственном здоровье не достаточна, отметка будет низкой.

Сектор «Друзья и окружение»: помогает оценить степень влияния окружения (друзей, родственников, сослуживцев) на жизнь и уровень комфорта. Если окружение дарит радостные эмоции, то оценка будет высокой; если в окружении не достаточно друзей и близких людей либо присутствуют люди, с которыми дискомфортно, то оценка будет низкой.

Сектор «Семья и отношения»: отражает наличие семьи и отношений, а также состояние отношений с близкими и семьей. При не удовлетворительных отношениях оценка будет низкой (1 балл); если же отношения удовлетворяют, то оценка будет высокой.

Сектор «Карьера и бизнес»: демонстрирует ощущения, которые человек испытывает как во время трудового процесса, так и после его окончания. Здесь отражены ощущения наемных работников, если человек работает на кого-то, или ощущения от состояния дел собственного бизнеса, если человек работает на себя.

Сектор «Финансы»: показывает удовлетворенность собственным денежным состоянием, то есть имеющимся уровнем дохода. Оценка финансового сектора «колеса жизни» показывает, соответствует ли нынешний уровень дохода желаемому. Чем больше разница, тем ниже будет оценка.

Сектор «Духовность и творчество»: отражает удовлетворенность уровнем духовного развития, духовных практик, уровнем собственной творческой реализации.

Сектор «Личностный рост»: показывает развитие собственных навыков в самых разных интересующих людей направлениях.

Сектор «Яркость жизни»: показывает, насколько активно человек проводит свободное от работы время, как эти активности разнообразят его жизнь и добавляют «красок».

Первые выводы, полученные от респондентов в начале исследования (11-13 октября 2018):

Таблица 2

Оценки уровня удовлетворенности среди 22 участников

Пол	Занятия практикам и йоги на данный момент	Возраст	Уровень удовлетворенности сферой Здоровье и спорт	Уровень удовлетворенности сферой друзья и окружение	Уровень удовлетворенности сферой Отношения и семья	Уровень удовлетворенности сферой Карьера и бизнес	Уровень удовлетворенности сферой Финансы	Уровень удовлетворенности сферой Духовность и творчество	Уровень удовлетворенности сферой Личностный рост	Уровень удовлетворенности сферой Яркость жизни
Женский	Нет	41-50	6	8	6	6	6	8	6	6
Женский	да	31-40	8	9	7	6	4	6	7	5
Женский	да	31-40	8	9	6	8	9	8	8	8
Женский	да	31-40	7	6	4	4	4	5	6	7
Женский	да	20-30	8	10	10	6	6	10	10	10
Женский	да	31-40	7	5	5	5	6	6	6	6
Женский	Нет	31-40	5	8	10	7	7	8	8	7
Женский	да	31-40	7	7	8	5	6	6	5	5
Женский	да	20-30	9	9	10	7	7	8	8	8
Женский	да	20-30	8	5	1	1	3	8	9	2
Женский	да	20-30	7	9	10	3	3	8	8	10
Женский	да	31-40	8	4	2	7	9	6	5	3
Женский	да	31-40	8	7	6	9	9	8	9	8
Женский	Нет	31-40	5	8	10	2	4	3	2	3
Мужской	Нет	31-40	7	9	10	7	7	8	9	9
Женский	Нет	31-40	8	7	7	5	7	4	5	4
Женский	да	20-30	9	10	10	1	7	4	6	10
Женский	да	20-30	5	6	8	8	5	5	7	7
Женский	да	20-30	8	7	3	7	7	9	9	9
Женский	да	20-30	7	7	7	5	5	5	5	5
Женский	да	31-40	8	8	7	8	7	8	7	8
Женский	да	41-50	7	8	5	7	7	5	5	7

Таблица 2

Оценки уровня удовлетворенности среди 17 студентов МУЙ:

Пол	Занятия практикам и йоги на данный момент	Возраст	Уровень удовлетворенности сферой Здоровье и спорт	Уровень удовлетворенности сферой друзья и окружение	Уровень удовлетворенности сферой Отношения и семья	Уровень удовлетворенности сферой Карьера и бизнес	Уровень удовлетворенности сферой Финансы	Уровень удовлетворенности сферой Духовность и творчество	Уровень удовлетворенности сферой Личностный рост	Уровень удовлетворенности сферой Яркость жизни
Женский	да	31-40	8	9	7	6	4	6	7	5
Женский	да	31-40	8	9	6	8	9	8	8	8
Женский	да	31-40	7	6	4	4	4	5	6	7

Женский	да	20-30	8	10	10	6	6	10	10	10
Женский	да	31-40	7	5	5	5	6	6	6	6
Женский	да	31-40	7	7	8	5	6	6	5	5
Женский	да	20-30	9	9	10	7	7	8	8	8
Женский	да	20-30	8	5	1	1	3	8	9	2
Женский	да	20-30	7	9	10	3	3	8	8	10
Женский	да	31-40	8	4	2	7	9	6	5	3
Женский	да	31-40	8	7	6	9	9	8	9	8
Женский	да	20-30	9	10	10	1	7	4	6	10
Женский	да	20-30	5	6	8	8	5	5	7	7
Женский	да	20-30	8	7	3	7	7	9	9	9
Женский	да	20-30	7	7	7	5	5	5	5	5
Женский	да	31-40	8	8	7	8	7	8	7	8
Женский	да	41-50	7	8	5	7	7	5	5	7
Среднее значение			7,3	7,5	7,0	5,6	6,1	6,6	6,9	6,7

Таблица 3

Оценки уровня удовлетворенности среди 5 людей, не занимающихся йогой:

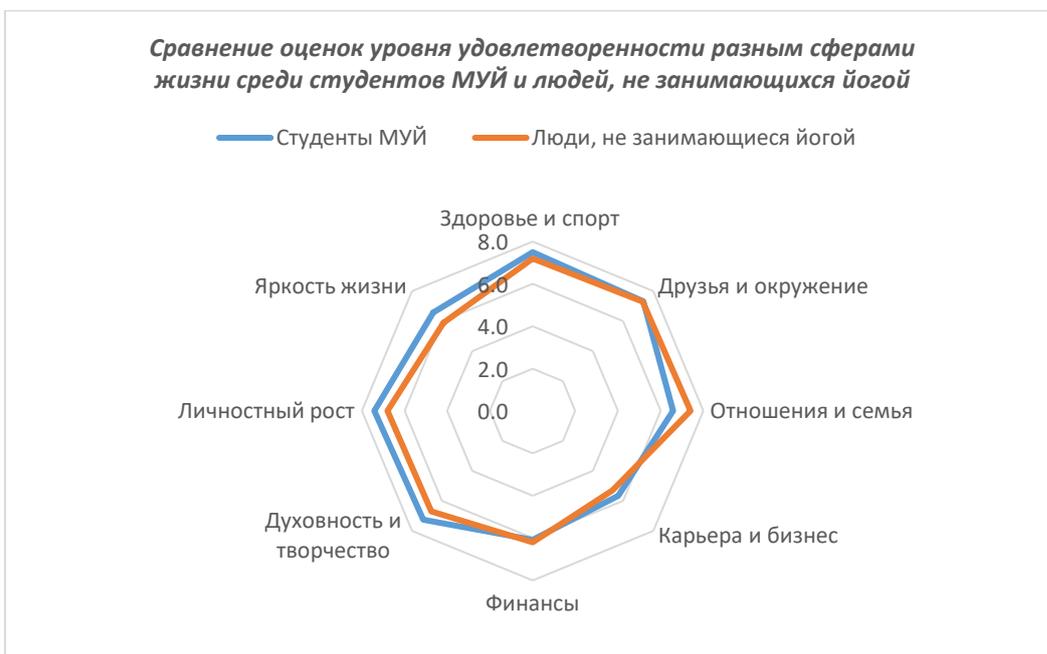
Пол	Занятия практикам и йоги на данный момент	Возраст	Уровень удовлетворенности сферой Здоровье и спорт	Уровень удовлетворенности сферой друзья и окружение	Уровень удовлетворенности сферой Отношения и семья	Уровень удовлетворенности сферой Карьера и бизнес	Уровень удовлетворенности сферой Финансы	Уровень удовлетворенности сферой Духовность и творчество	Уровень удовлетворенности сферой Личностный рост	Уровень удовлетворенности сферой Яркость жизни
Женский	Нет	41-50	6	8	6	6	6	8	6	6
Женский	Нет	31-40	5	8	10	7	7	8	8	7
Женский	Нет	31-40	5	8	10	2	4	3	2	3
Мужской	Нет	31-40	7	9	10	7	7	8	9	9
Женский	Нет	31-40	8	7	7	5	7	4	5	4
Среднее значение			7,3	7,5	7,0	5,5	6,0	6,9	6,9	6,3

Рисунок 2



Основные выводы: самый низкий уровень удовлетворенности у **всех участников** сферой Карьера и бизнес (5.6 баллов), сферой финансы (6.1 балл). Примерно на одном уровне удовлетворенности находятся сферы Духовность и творчество, Личностный рост, Яркость жизни, Отношения и семья (6.6-6.9 баллов). Самые высокие баллы у участников в сферах Здоровье и спорт, друзья и окружение (7.3 и 7.5 баллов соответственно).

Рисунок 3



Основные выводы: Одинаковый уровень удовлетворенности **среди студентов МУЙ и людей, не занимающихся йогой**, в сферах Здоровье и спорт, Друзья и окружение, Отношения и семья, Личностный рост. Степень удовлетворенности сферой Карьера и бизнес и сферой Финансы у студентов МУЙ на 2% ниже, чем у людей, не занимающихся йогой (5.5 баллов против 5.6. баллов; 6.1 против 6.0 баллов в сфере Финансы соответственно). Степень удовлетворенности сферой Духовность и творчество у студентов МУЙ на 5% выше, чем у людей, не занимающихся йогой (6.9 против 6.6

баллов). Степень удовлетворенности сферой Яркость жизни у студентов МУИ на 6% ниже, чем у людей, не занимающихся йогой (6.3 против 6.7 баллов).

На мой взгляд, между сферами жизни, входящими в колесо баланса, есть связь с чакрами. Чакра в буквальном переводе с санскрита означает "круг", "колесо" или "диск". Чакра — это сфера, круг интересов, сфера проявления человека в этой реальности, в этой жизни. То есть чакральная система — это набор сфер жизни, в которых человек может проявить себя. Традиционно выделяют семь чакр:

1. Муладхара чакра — сфера управления здоровьем, телом, материальное благополучие. В колесе баланса сюда будет относиться сфера «здоровье и спорт», «финансы».

2. Свадхиштхана чакра— сфера управления эмоциями. Сфера «яркость жизни» в нашем колесе.

3. Манипура чакра — умение и навыки работать со своим умом, привычками, убеждениями, волей. В колесе баланса сюда будет относиться сфера «карьера и бизнес».

4. Анахата чакра — навыки управления и построения отношения на различные уровни проявления социальных отношений. Сектор «отношения и семья», «друзья и окружение» в колесе баланса.

5. Вишуддха чакра — сфера навыков проявления себя в этом мире, творческий потенциал. Часть сектора «духовность и творчество», «личностный рост».

6. Аджна чакра — отражает развитие духовности, осознание жизненного пути. Часть сектора «духовность и творчество».

7. Сахасрара чакра — связь с Высшим источником, духовность. Часть сектора «духовность и творчество».

В западном подходе это называется «Колесо баланса», на востоке – это чакральная система. Пытаясь отнести сфера «Колеса» с чакрами, я нашла небольшие несоответствия подходов, потому что в западном «колесе» выделены аж 2 сферы, относящиеся к финансам и деньгам, но лишь одна сфера относится к духовному развитию, при этом объединена с творчеством.

Еще отличие состоит в том, что чакры выстроены вдоль тела человека, снизу вверх, вертикально, а западное «колесо» содержит сферы, расположенные в рамках одного пространства. Чакры обычно развиваются последовательно, снизу вверх, есть даже связь между развитием чакр и возрастом человека - Чакравидья. В Чакравидье каждый период жизни человека разделен на 7-летние циклы, и каждый год жизни человека соответствует определенной чакре, но, при этом, переход на следующий 7-летний цикл означает движение к более высшей чакре. Ниже приведен рисунок с отражением возраста человека и движением его по чакрам.

Рисунок 4

Таблица зависимости сознания от взаимоактивности чакр

	Муладхара страх	Свадхистана чувства	Манипура деловитость	Анахата гармония	Вишудха философия	Аджна мудрость	Сахасрара духовность
							
	1 выживание	2 просыпаются чувства - хочу, не хочу...	3 активное изучение мира, что это?	4 радость общения, тело стабилизи- ровано	5 попытка понять мир, начало обучения	6 первый опыт и передача его другим	7 тяга к таинствен- ному и неизведанному
	8 непонимание своих новых желаний, пробуждение гормонального фона	9 первая любовь, чувства выходят из- под контроля	10 установление отношений с противопо- ложным полом	11 дружба в разных формах	12 понимание отличия полов, изучение философии дружбы и любви	13 понимание верности, честности и первой морали	14 попытка одухотворить свои отношения, обожествить, написать стихи
	15 страх любви, самостоя- тельности и обучения вне дома	16 активная влюбленность и умение найти наслаждение	17 эгоистическая любовь – нас никто не волнует!	18 желание добиться взаимопонима- ния от всех	19 философ- ствования о любви, идея семейной жизни	20 первые реализации, иногда первый развод	21 поиск духовной стороны партнера, или совместного развития
	22 страх жить вместе всю жизнь, или боязнь остаться одному	23 уважение чувств других, приходит понимание о нуждах	24 забота обо всех сторонах своей жизни и членах своей семьи	25 устроенность и гармония жизни; начинается первая скука	26 размышления о призвании и смысле жизни	27 становление философии отца и матери	28 желание воспитать возвышенных детей и оставить о себе след
	29 страх перед будущим, подозрения о своей глупости	30 попытка доказать себе, что через чувства можно быть счастливым	31 оправдание своей деятельности, ее важности и незаменимости	32 попытка соединить предназначение и работу	33 созревание философа	34 умение меняться там, где работаешь и живешь	35 одухотворение своей работы, семейной жизни и т.д.
	36 страх перед общением с разумными, потерять статус кво	37 контроль чувств, радость от первых философских пониманий	38 активное общение с мудрыми	39 нахождение себя в системе мудрецов	40 способность доказать другим свою точку зрения	41 мудрец созрел	42 понимание, что мудрость приводит к духовности
	43 страх перед погружением в духовность	44 духовное наслаждение, одухотворение чувств	45 систематизация духовности	46 поиск духовной гармонии и общения	47 понимание философии духовного развития	48 способность давать духовные советы	49 учитель высших идеалов

Однако, в западном «колесе» сферы, связанные с деньгами, занимают несколько блоков, в чакральной системе это всего лишь первая чакра Муладхара, после реализации которой, человек достигает физической безопасности и готов идти выше, на следующую чакру. При этом в чакральной системе 3 верхние чакры приводят ступенчато человека к реализации смысла жизни – достижения связи с Высшим источником, в «колесе» же духовное развитие – это лишь полсектора, на которое уделяется меньше внимания. Важно отметить, что колесо баланса у каждого свое, и в зависимости от возраста (и здесь видим связь с чакравидьей) у человека в «колесе» появляется больше сфер, связанных с духовным развитием, реализацией творческого потенциала.

2 месяца спустя были произведены контрольные замеры по динамике уровня удовлетворенности разным сферами жизни. Результаты второго опроса приведены ниже:

Таблица 4

Оценки уровня удовлетворенности среди 5 людей, не занимающихся йогой (замеры декабря):

	Уровень удовлетворенности сферой Здоровье и спорт	Уровень удовлетворенности сферой друзья и окружение	Уровень удовлетворенности сферой Отношения и семья	Уровень удовлетворенности сферой Карьера и бизнес	Уровень удовлетворенности сферой Финансы	Уровень удовлетворенности сферой Духовность и творчество	Уровень удовлетворенности сферой Личностный рост	Уровень удовлетворенности сферой Яркость жизни
Октябрь	6,2	8	8,6	5,4	6,2	6,2	6	5,8
Декабрь	7	7,8	8	4,6	5,6	5,2	5,4	5,4
Сравнение	13%	-3%	-7%	-15%	-10%	-16%	-10%	-7%

Таблица 5

Оценки уровня удовлетворенности среди людей, занимающихся йогой (замеры декабря):

	Уровень удовлетворенности сферой Здоровье и спорт	Уровень удовлетворенности сферой друзья и окружение	Уровень удовлетворенности сферой Отношения и семья	Уровень удовлетворенности сферой Карьера и бизнес	Уровень удовлетворенности сферой Финансы	Уровень удовлетворенности сферой Духовность и творчество	Уровень удовлетворенности сферой Личностный рост	Уровень удовлетворенности сферой Яркость жизни
Октябрь	7,59	7,41	6,41	5,71	6,12	6,76	7,06	6,94
Декабрь	7,20	7,13	6,67	5,93	6,60	6,60	7,13	6,87
Сравнение	-5%	-4%	4%	4%	8%	-2%	1%	-1%

Таблица 6

Сравнение оценок уровня удовлетворенности среди 2х групп испытуемых:

Группа испытуемых	Периоды опроса	Уровень удовлетворенности сферой Здоровье и спорт	Уровень удовлетворенности сферой друзья и окружение	Уровень удовлетворенности сферой Отношения и семья	Уровень удовлетворенности сферой Карьера и бизнес	Уровень удовлетворенности сферой Финансы	Уровень удовлетворенности сферой Духовность и творчество	Уровень удовлетворенности сферой Личностный рост	Уровень удовлетворенности сферой Яркость жизни	Средняя оценка
Студенты МУИ	Октябрь	7,59	7,41	6,41	5,71	6,12	6,76	7,06	6,94	6,75
	Декабрь	7,20	7,13	6,67	5,93	6,60	6,60	7,13	6,87	6,77
	Сравнение	-5%	-4%	4%	4%	8%	-2%	1%	-1%	0%
Не	Октябрь	6,2	8	8,6	5,4	6,2	6,2	6	5,8	6,6

студент ы МУИ	Декабрь	7	7,8	8	4,6	5,6	5,2	5,4	5,4	6,1
	Сравнение	13%	-3%	-7%	-15%	-10%	-16%	-10%	-7%	-6%

ВЫВОДЫ

Проанализировав динамику уровня удовлетворенности разными сферами жизни до начала преподавательского курса и на этапе его завершения можно сделать следующие выводы:

1. У студентов МУЙ уровень удовлетворенностью сферами Отношения и Семья, Карьера и бизнес вырос на 4%, сферой Финансы – на 8%. Уровень удовлетворенности сферами Здоровье и спорт, Друзья и окружение упал на 4-5%. Удовлетворенность сферами Духовность и творчество, Личностный рост и яркость жизни остались практически на том же уровне.
2. У людей, не занимающихся йогой, удовлетворенность сферами Карьера и бизнес, духовность и творчество снизилась на 15%, сферами финансы и личностный рост – на 10%, сферами Отношения и семья, Яркость жизни – на 7%, друзья и окружение – на 3%. И только сфера Здоровье и спорт выросла на 13%.
3. Средний уровень удовлетворенности всеми сферами жизни у людей, не занимающихся йогой, в декабре оказался выше, чем у студентов МУЙ (6,8 и 6,1 соответственно).
4. Средний уровень удовлетворенности всеми сферами у студентов МУЙ остался практически на том же уровне, у людей, не занимающихся йогой, снизился на 6%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В исследовании была выдвинута гипотеза, что в процессе обучения на преподавательском курсе йоги в МУИ у группы испытуемых студентов изменился жизненный баланс в более высокую сторону. По результатам можно сделать вывод, что в каких-то сферах уровень удовлетворенности стал выше, в остальных понизился. Если взять среднюю оценку удовлетворённости всеми сферами, то уровень удовлетворенности остался тем же (6,75 в октябре и 6,76 в декабре). **Таким образом, гипотеза не подтвердилась, в процессе обучения на преподавательском курсе йоги в МУИ у группы испытуемых студентов не изменился жизненный баланс в более высокую сторону. Это может быть связано с развитием осознанности, которому много уделялось времени на занятиях. А осознанность не всегда приносит удовлетворенность.**

Вторая гипотеза была о том, что у группы студентов, занимающихся йогой, жизненный баланс выше и ровней, чем у людей, не занимающихся йогой. Средняя оценка у группы студентов, занимающихся йогой, составила 6,75 в октябре и 6,77 в декабре; у группы людей, не занимающихся йогой, 6,6 и 6,1 соответственно. **Таким образом, данная гипотеза верная, у группы студентов, занимающихся йогой, жизненный баланс выше и ровней, чем у людей, не занимающихся йогой. Что говорит о повышении навыка интеграции опыта, полученного на занятиях в другие сферы жизни.**

ЛИТЕРАТУРА

1. <https://www.gd.ru/articles/9434-koleso-jizni>
2. «Йога-сутры» Патанджали (различные переводы)
3. «5 столпов лидерства. Как преодолеть кризис руководства.»
Пол Дж. Мейер, Рэнди Слекта
4. <http://gaismasdarbinieki.blogspot.com/2014/05/7.html>

Опросник по колесу Жизненного Баланса

Опрос Колесо жизненного баланса

Данный опрос предназначен для проведения исследования по динамике изменения жизненного баланса при прохождении обучения на преподавательском курсе йоги

*Required

Укажите, пжл, Ваш пол *

Мужской

Женский

Занимаетесь ли Вы практиками йоги на данный момент? *

да

Нет

Укажите, пжл, Ваш возраст *

20-30

31-40

41-50

Старше 50

Оцените, пжл, Ваш уровень удовлетворенности сферой Здоровье и спорт *

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Полностью не удовлетворё н	<input type="radio"/>	Полностью удовлетворё н									

Оцените Ваш уровень удовлетворенности сферой друзья и окружение *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Полностью не удовлетворён Полностью удовлетворён

Оцените Ваш уровень удовлетворенности сферой Отношения и семья *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Полностью не удовлетворён Полностью удовлетворён

Оцените Ваш уровень удовлетворенности сферой Карьера и бизнес *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Полностью не удовлетворён Полностью удовлетворён

Оцените Ваш уровень удовлетворенности сферой Финансы *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Полностью не удовлетворён Полностью удовлетворён

Оцените Ваш уровень удовлетворенности сферой
Духовность и творчество *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Полностью не удовлетворён Полностью удовлетворён

Оцените Ваш уровень удовлетворенности сферой
Личностный рост *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Полностью не удовлетворён Полностью удовлетворён

Оцените Ваш уровень удовлетворенности сферой Яркость
жизни *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Полностью не удовлетворён Полностью удовлетворён