

ЕЖЕДНЕВНИК
- ПРИНАДЛЕЖИТ -



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

My universe

Киев



2020

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 82-84:159.923.2
Б83

Боровик, Ю.

Б83 MY UNIVERSE / Юлия Боровик. – К.: «Агентство «ІРІО», 2020. – 248 с.

ISBN 978-617-7453-87-0

Ежедневник «MY UNIVERSE» поможет внедрить новые полезные привычки, поставить перед собой цели и реализовать мечты. Это ежедневник крутых изменений и преобразований.

УДК 82-84:159.923.2

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 978-617-7453-87-0

© Издательство «Агентство «ІРІО», 2020

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЕЖЕДНЕВНИК - MY UNIVERSE -

Этот ежедневник был разработан для тех, кто хочет каждый свой день проживать со смыслом. Каждый месяц мы будем прорабатывать одно из важных качеств счастливой и успешной личности. В каждом месяце у нас будут упражнения, которые помогут вернуть нашу жизнь на 180 градусов и реализовать самые дерзкие желания. Ты изменишь отношения с близкими людьми. Станешь больше себя уважать, ценить и любить. Усилишь свои сильные стороны и проработаешь свои слабые места.

Тебя ждет год крутых изменений и преображений. Этот ежедневник поможет тебе проанализировать свое настоящее, поставить реализуемые цели на будущее и в течение года достичь самых лучших результатов. И самое важное – ты разработаешь в себе привычку наслаждаться жизнью каждый день, радоваться любой новой возможности, замечать красоту во всем и всегда. Ты по-настоящему поверишь в то, что жизнь – это чудо и тебе посчастливилось проживать свою интересную, разнообразную и яркую жизнь, автором которой ты являешься!

Многие техники и упражнения этого ежедневника взяты из авторского 30-дневного онлайн-курса Юлии Боровик «Внутренняя сила. Искусство быть собой».

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купити книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

- КАК РАБОТАТЬ С ЕЖЕДНЕВНИКОМ -

Каждый месяц будет посвящен отдельной теме твоего личного развития. Ежемесячно ты будешь внедрять одну важную привычку или вырабатывать один определенный навык. Таким образом ты сможешь поэтапно менять свое мышление – шаг за шагом, без резких скачков.

Каждую неделю, чтобы закрепить изменения своего мышления, ты будешь делать упражнения. Они помогут тебе создавать новую реальность и внедрять полученные знания и понимания в повседневную жизнь.

Каждый день в этом ежедневнике будет напоминание или цитата, которая даст тебе заряд на весь день. Очень важно, чтобы каждый день этого года проживался тобой качественно и со смыслом!



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

- Месяц, когда мы слушаем свои
желания и ставим перед
собой цели на год -

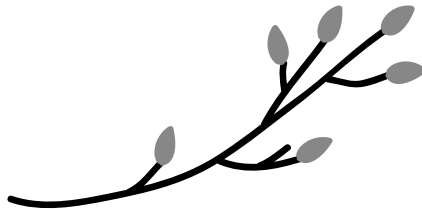
Я поздравляю тебя с вступлением в Новый год своей жизни!
Это целых **365 дней, 52 недели, 12 месяцев, 8760 часов!**

Этот год полон новых открытий, возможностей, подарков судьбы, важных встреч и интересных людей.

Или этот год будет наполнен твоими старыми страхами, сомнениями, опасениями и, как следствие, новыми неудачами, разочарованиями и негативным опытом?

На чем ты прямо сейчас сфокусируешь свое внимание, туда будет направляться целый год твоя энергия. **ЧТО ВЫБИРАЕШЬ ТЫ?** Чем будет наполнен ТВОЙ год?

Предлагаю тебе в этом месяце определиться со своими желаниями и целями. Чтобы в жизни получать то, что хочешь, для начала важно понять, а чего именно ты хочешь.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

- План январа -



пн

вт

ср

чт

		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30




[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

- План январа -

пн

сб

вс

3	4	5	
10	11	12	
17	18	19	
24	25	26	
31			



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

НН

Чудеса случаются только с теми людьми, которые в них верят.

Ты веришь в чудеса?

Вспомни и запиши пару ситуаций, которые произошли в прошлом в твоей жизни и которые ты можешь назвать чудом.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВМ

Будь готов к подаркам судьбы и поверь в то, что всё возможно!

Твоя вера – залог твоего успеха. Фокусируй свое внимание на подарках и новых возможностях.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

СР 😊

Гороскоп на январь

Пессимисты, у вас всё будет плохо. Оптимисты, у вас всё будет хорошо.

Ты кто: оптимист или пессимист?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

чт

Большая часть волшебства в мире кажется несуществующей, потому что мы слишком слепы или слишком заняты, чтобы его увидеть. Слепота и неверие – вот два врага волшебства. Видеть и верить – перед теми, кто на это способен, открывается много ворот, если они захотят.

Андре Нортон

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Посмотри фильм «Отпуск по обмену» и запиши те фразы, которые тебя будут поддерживать в течение года.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

СБ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВС

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....