



ЩОДЕННИК ДРАЙВОВОЇ ПАНЯНКИ



мотивувальний щоденник-планер

inspiring.com.ua

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

Якщо ти:

- прагнеш МЕГАРЕЗУЛЬТАТІВ
- хочеш досягти цілей легко, по-жіночому
- готова КРУТО ЗМІНИТИ СВОЄ ЖИТТЯ
- бажаєш ставити цілі й нарешті їх досягати
- хочеш, щоб у твоєму дні були відпочинок і ЧАС НА СЕБЕ
- хочеш мати порцію щоденного натхнення і підтримки
- готова спланувати НАЙУСПІШНІШИЙ РІК СВОГО ЖИТТЯ

Тоді тобі потрібен цей “Щоденник”

Фішка “Щоденника” у тому, що він не “прив’язаний” до року і ним можна почати користуватися будь-якого дня

Ти зможеш досягти усіх своїх бажань!
Ти цього варта!

“Щоденник” підтримає тебе, ніжно прошепоче, що ти найкраща і найчарівніша, нагадає про час на себе, допоможе вибудувати баланс у житті, налаштує на ЩАСТЯ.

З любов’ю Олена Чорна

inspiring.com.ua

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

Це мій щоденник звершення

Я, його чарівна, неповторна, успішна, креативна власниця,
маю такий номер мобільного
(який іноді забуваю)

Цей рік – це рік змін у моєму житті. Я йду до себе справжньої, відкритої,
продуктивної, жіночної, успішної.

Заповнюючи “Щоденник”, я визначаю свої цілі, планую свій день, хвалю себе
і радію тому, що сьогодні стаю кращою, ніж вчора.

У мене все виходить!

Я хочу, щоб цей рік став мегауспішним і продуктивним. Перед тим як
формуєвати цілі на рік, я хочу почути себе – наскільки реалізованою
почувуюся в кожній зі сфер свого життя.

Моє колесо балансу



Тепер я розумію, що хочу змінити. Я готова сформулювати свої цілі
й розмістити їх у складники колеса балансу.
Почнемо з мрії. Перегорни сторінку.

Я через 5 років

Ну що ж, давай мріяти.

Правило №1. Гарний настрій

Спершу зроби щось, що приведе тебе у ресурсний стан, наповнить радістю (згадай приємну подію, потанцюй, з'їж смаколик, погладь котика).

Правило №2. Тиша

Вибери тихе затишне місце, де ти зможеш побути наодинці. Візьми з собою ручку і Щоденник.

Правило №3. Мрій серцем

Уяви, що сьогодні Всесвіт чує усі твої записані бажання. Він допоможе тобі створити життя твоєї мрії. Однак для цього треба, щоб ти докладно усе-усе уявила і записала.

Правило №4. Пиши так, як відгуваєш. Не думай, наскільки це реально

Заплющ очі й уяви, яким ти хочеш бачити своє життя через 5 років.

- Опиши свій ідеальний день. О котрій годині ти прокидаєшся?
- Що робиш далі?
- Чим займаєшся?
- Ким і де працюєш?
- Що робить твоя сім'я?
- Є діти? Яка ти мама?
- У якому будинку ти живеш?
- Як відпочиваєш?
- На якому авто їдиш?
- ...

Опиши свій ідеальний день чи навіть тиждень, уклад сім'ї, вашу діяльність і відпочинок. НЕ ОБМЕЖУЙ СЕБЕ. МРІЙ ВІЛЬНО. І ЗАПИСУЙ.

Мої цілі

Перечитай свою мрію ще раз. Чудове життя, чи не так?
Хочеш його створити саме таким? Подумай, які цілі на шляху до твого
ідеального життя ти можеш досягти за рік. Пропиши їх. Можеш олівцем,
а через тиждень уже ручкою.
Запиши бажані цілі у складових колеса балансу.

САМОРОЗВИТОК

СІМ'Я

РОБОТА

ГРОШІ

ВІДПОЧИНОК

ДРУЗІ

ЗДОРОВ'Я

ХОБІ

Жодне бажання не приходить до нас окремо від сили його здійснити.
Річард Бах

МОЇ АФІРМАЦІЇ

Афірмації допоможуть тобі сформуванати нові установки на успішний результат в усіх сферах. Це спосіб самопрограмування на успіх. На успішний день, успішний проект, успішне життя.

Я

- Я є цінність. Я варта найкращого.
- Там, де я – там завжди везіння.
- Я вдячна, що Всесвіт посилає мені найкраще.
- Я бачу свою величну внутрішню сутність.
- Я милуюсь і захоплююся собою!
- Я відчуваю свою єдність із Всесвітом.
- Я знаю, що можу створити чудо у своєму житті.

Гармонія

- Я живу в гармонії зі світом.
- Я обираю для себе позитивне, цілісне, гармонійне ставлення до світу.
- Кожного дня я зростаю як особистість.
- Я відчуваю власну цінність і досконалість.
- Я повністю довіряю життю.
- Я відпускаю минуле і з радістю примаю теперішнє.

Стосунки

- Я наповнююся світлом і любов'ю.
- Я з вдячністю приймаю і віддаю любов.
- Мої добрі думки допомагають мені створювати стосунки, сповнені любов'ю, повагою і підтримкою.

Досягнення цілей

- Кожну хвилину свого життя я створюю нову прекрасну реальність для себе.
- Я легко ухвалюю правильні рішення.
- Мій успіх зростає з кожним днем.
- Я усвідомлюю свою силу і користуюся нею.
- Я легко і з задоволенням досягаю всіх своїх цілей.

Гроші

- Я вдячна, що гроші приходять у моє життя легко для всіх моїх потреб.
- Я вдячна, що мої прибутки зростають щодня, і насолоджуюся благами життя.
- Я позбуваюсь усіх перешкод до матеріального успіху, я дозволяю великим прибуткам увійти в моє життя.

Робота

- Моя робота приносить мені задоволення.
- Я працюю з тими, хто мене поважає і гарно платить.
- Я сповнююсь енергією і отримую задоволення від улюбленої роботи.

Здоров'я

- Я вдячна за те, що кожна клітинка мого організму сповнена енергією.
- Я люблю кожну клітинку свого тіла. Всі мої органи чудово працюють.
- Я маю струнке, доглянуте, привабливе тіло.
- Я звільняю думки від проблем і дозволяю своєму розуму зцілювати моє тіло природним способом.

*Ось готові афірмації. Створи свої, запиши ті, що сподобалися.
Програмуй себе на досягнення, щастя, гармонію, на все, чого тобі
хочеться.*

Правила створення афірмацій

1. Пиши у теперішньому часі ніби ти вже маєш бажане (я маю, я володію, я користуюсь).
2. Уникай “не”, “без” та інших заперечень. Всесвіт не чує слова “не”.
3. Формулою бажану установку лаконічно, чітко, однозначно.
4. Додавай слово “я” та слова, що створюють позитивні емоції.

*Ти є те, про що ти думаєш більшість часу.
Брайан Шрейсі*

МОЇ ЦІННОСТІ

Хочеш бути на 700 % успішнішою за інших?

Скористайся порадою Брайана Трейсі: склади список своїх цінностей у порядку пріоритету.

Подумай, що для тебе на першому місці? Сім'я, робота, самореалізація, спілкування, чесність, ...?

Запиши, як відчуваєш.

Звертайся до цього списку в кожній суперечливій ситуації. Можеш скопіювати його на маленький аркуш і носити у гаманці чи блокноті.

Вирішувати стане легше. Ти станеш щасливішою та впевненішою, гармонійною.

І в 7 разів успішнішою від тих, хто не користується таким списком!

НАЙВАЖЛИВІШІ ЦІННОСТІ МОГО ЖИТТЯ – ЦЕ:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

Мій успішний

(назва місяця)

Цілі місяця

Яким буде моє завтра,
якщо я ВІДМОВЛЮСЯ
від цілі, опушу руки?

Що я матиму, коли
ДОСЯГНУ цієї ЦІЛІ?
Якою буду?

Хто з мого оточення /
відомих людей уже
досяг цієї мети? Як?
Що може одна людина, те
може кожен

Так я йду до своєї цілі (заповнюється протягом місяця)

дедлайн:

дедлайн:

дедлайн:

