

Мене звати



у мене зараз радісний

_____ рік



Вітаю тебе, красуне!

Дякую, що ти обрала для себе саме цей щоденник «Мій радісний рік».

Ми часто поспішаємо, стресуємо, щодня отримуємо надмірну кількість новин. У такому шаленому ритмі життя дуже важливо на щось спиратися. Наприклад, на щоденну практику своїх звичок, на ранкові ритуали, які принесуть РАДІСТЬ на весь день.

- Прокинутися раніше
- Зробити зарядку
- Почитати
- Помріяти
- Заповнити щоденник
- Приготувати смачний сніданок

У кожного свої ритуали. І вони дають опору.

У цьому щоденнику запропоновані завдання. Виконуючи їх, ти сформуєш чудові ранкові звички і навчишся РАДІТИ кожному дню свого життя. Адже, коли ти прокинулася вранці й подякувала новому дню, що настав, то це відчуття вдячності подарувало тобі РАДІСНІ емоції, що ними ти зможеш поділитися з навколишніми.

Тому бажаю тобі, красуне, щоб цей щоденник став для тебе поштовхом щодня помічати, скільки прекрасного, скільки натхненного є навколо, тобто того, що приносить РАДІСТЬ саме тобі.



Цей щоденник стане твоїм помітником упродовж трьох місяців

- I** Уранці розгорни його і прочитай цитату, що є на кожній сторінці.
- II** Нехай ця фраза стане слоганом дня для тебе.
Пригадуй її, відчуй її, проживи її.
- III** Також тут ти знайдеш багато вправ і завдань. Виконавши їх, ти щодня помічатимеш радісні миті. Я тобі це обіцяю, бо й сама пройшла цей шлях, і тому об'єднала тут, в одному місці, все те, що допомогло мені й наповнило мене. Тому, впевнена, що й тебе надихнуть ці вправи на нові звершення, на нові етапи, на підкорення нових вершин.
- IV** І наприкінці кожного дня у твоєму щоденнику є місце подяки собі.
Ти щодня маєш дякувати собі!
- V** Будь вдячна собі, і побачиш наскільки ти цінна, які важливі справи робиш.
Побачиш, що ти потрібна, важлива.
- VI** Роби якомога частіше те, що приносить задоволення саме тобі.
І не забувай про щоденні 30 хвилин для себе, **ЛИШЕ ДЛЯ СЕБЕ**.
Дякуй собі наприкінці дня за те, що присвятила собі ці **30 хвилин СВОГО ЖИТТЯ**.
- VII** Щодня записуй цю подяку у свій щоденник.
Так ти сформуєш у собі чудову звичку – **БУТИ РАДІСНОЮ ЩОДНЯ!** ♥

Завдання 1

Формуємо наміри

Завдання цього щоденника – допомогти запровадити ті важливі речі, які кожен із нас знає, але часто не робить. Адже знати і НЕ робити – все одно, що не знати.

Також хоту зауважити, що у сфері сну і здоров'я загалом немає якихось гнучких правил, які можна застосувати для всіх. Деякі люди сплять по 6-7 годин на добу, а кошуть потрібно 9 годин. Для більшості людей норма сну 8 годин.

Спробуй, експериментуй і виробляй модель,
оптимальну для тебе! ♥

Дай відповіді на запитання (письмово):

1. Що поганого в тощ, щоб залишити режими дня без будь-яких змін?

2. О котрій годині ти хочеш прокидатись і в якому стані?
Що тобі це дасть?

3. О котрій годині тобі треба для цього лягати спати?
Чи є реальна можливість і готовність лягати в цей час?
Що для цього треба?

4. Хочеш одразу перейти на такий режим чи переходишеш поступово?

5. За скільки часу тобі треба потати готуватися до сну і робити свої вечірні ритуали?
Чи поставиш собі вечірнє нагадування на телефоні?

6. Що робишеш уранці?

