

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 кожному 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 тому, 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 переходи тишеш поступово?

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

6. Що роби тишеш уранці?

Дата_____

*Навіть одна радість може
прогнати сто печалей.
Японське прислів'я*

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Сьогодні дякую СОБІ за те, що:

