Купи дневник «Я хочу, могу, делаю!»

Если отложить такую мелочь, как покупка дневника, что тебе помешает отложить твою мечту?

— *Веселенькое начало! — сказала моя знакомая, когда увидела макет этого дневника, — «Купи дневник»! Не боишься, что таким прямым текстом отпугнешь покупателя?*

— *А какой смысл умасливать красивыми фразами, чтобы сказать то же: «Купи мое творение!» Я хочу, чтобы «Я хочу, могу, делаю!» попал в руки к тем, кто хочет что-то менять в своей жизни. Кто готов сделать первый шаг. «Я...» хорошее начало.*

— *Но все же чересчур в лоб и откровенно, — не унималась моя знакомая.*

— *А мой дневник для смельчаков, которые принимают вызовы. Потому что иначе жизнь становится серой и пресной. «Я...» для каждого, кто сам хочет строить свою жизнь, не тратя время на ожидание феи. И первое, что можно для себя сделать, это купить «Я...» — и начать действовать.*

Я делюсь в моем дневнике только теми инструментами, которыми я сама пользуюсь, и поэтому знаю, что они работают. Каждый из предложенных здесь инструментов учит верить себе, верить в себя и управлять собой.

Нет смысла управлять временем, оно течет веками по своим законам, неподвластное людям. Можно, конечно, возомнить себя Богом, решить повелевать временем и управлять им. Но время и дальше будет идти, несмотря на любое твое решение. Время нам неподвластно. Я предлагаю не тешить себя иллюзией «управленца временем», а начать с понимания того, что у каждого из нас есть те же 24 часа, которые были у Леонардо да Винчи, у Петра I, у Генри Форда и у тысяч других выдающихся личностей.

Используй дневник, выполняй поэтапно каждое задание, и ты научишься доверять себе — я хочу, значит, я могу. Ты получишь результаты сразу, потому что все зависит только от тебя: если я могу, то я делаю!

Ты приблизишь свою мечту настолько, насколько позволишь себе быть смелым.

Ведение дневника требует размышления и самоанализа. Ведя дневник, ты развиваешь в себе такие качества, как самокритичность, целеустремленность, настойчивость, ответственность, аккуратность и многие другие важные черты, делающие тебя отличным от тебя прежнего. Несколько минут в день меняют следующие годы твоей жизни.

Воля, которая требуется для ежедневных записей и анализа своего дня, воспитывает характер, укрепляет его и формирует дисциплину.

Когда делаешь и анализируешь свои записи, тебе становится очевидным, как ты проводишь день, на что уходят время и силы. Так легче добавить в свой график то, что действительно для тебя важно, и исключить то, что отнимает время, не принося результатов. Ведение дневника позволяет отслеживать ежедневный прогресс.

Начиная вести дневник, ты сформируешь у себя новую привычку — концентрироваться, планировать и анализировать события каждого дня. Эта новая привычка поможет уверенно идти к твоей цели, увеличивая скорость с каждым днем. Ты возьмешь свою жизнь под контроль. Реши быть хозяином своей судьбы!

Записывай в свой дневник каждый день впечатления и анализируй их. Очень скоро ты поймешь, что каждый новый день дает тебе больше, чем предыдущий. Записывая события дня, ты понимаешь, что становишься способным видеть то, чего не замечал прежде, находясь рядом с этим каждый день.

Делая записи в дневнике, ты мотивируешь себя на бóльшие возможности, на бóльшие перспективы. Ты значительно разгружаешь свой мозг, поручая дневнику роль твоего помощника. Тебе уже не нужно помнить, что и когда нужно сделать. Ты поручаешь

это своему дневнику, и это уже его задача «помнить», что важно и нужно сделать и когда именно. Тебе не нужно помнить, что через три месяца нужно посетить стоматолога, просто запиши свой визит в конкретный день и забудь об этом. Когда подойдет время дневник напомнит тебе.

В одной из книг я однажды прочла:

«Не могу представить себе того, кто на смертном одре будет расстраиваться, что он слишком мало смотрел телевизор, слишком мало спал и слишком мало ел».

Подумай об этом.

Хочешь получить то, чего никогда не имел — делай то, чего никогда не делал.

Понедельник «___» _____ 201__ года

Приоритет	*Время*	*Баллы*		*Список, чему нужно уделить время*
		План	*Итог*	

*Новая привычка как ступень к совершенству**

_____

_____

* Я помню, что для новой привычки нужен 21 день, сегодня уже ___ день моей новой привычке.

ЗАПИШИ: История дня. Самое лучшее за день. Уроки дня

Шаги к цели

Расходы

Время от времени расширяй границы того,
что считаешь возможным.

Дональд Трамп

Вторник «___» _____ 201__ года

Приоритет	*Время*	*Баллы*		*Список, чему нужно уделить время*
		План	*Итог*	

*Новая привычка как ступень к совершенству**

* Я помню, что для новой привычки нужен 21 день, сегодня уже ___ день моей новой привычке.

ЗАПИШИ: История дня. Самое лучшее за день. Уроки дня

Шаги к цели

Расходы

Вы видите то, что есть, и спрашиваете: «Почему?»
А я представляю себе то, чего не было, и говорю:
«ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ?»

Бернард ШОУ

Среда «___» _____ 201__ года

Приоритет	*Время*	*Баллы*		*Список, чему нужно уделить время*
		План	*Итог*	

*Новая привычка как ступень к совершенству**

* Я помню, что для новой привычки нужен 21 день, сегодня уже ___ день моей новой привычке.

ЗАПИШИ: История дня. Самое лучшее за день. Уроки дня

Шаги к цели

Расходы

Я буду делать все, что я могу, пока я могу. Если в итоге окажется, что я был прав, то все слова моих критиков и хулителей не будут означать ничего. Если же итог будет другим, то даже 12 ангелов, поющих мне славу, ничего не изменят.

Авраам Линкольн

Четверг «___» _____ 201__ года

Приоритет	*Время*	*Баллы*		*Список, чему нужно уделить время*
		План	*Итог*	

*Новая привычка как ступень к совершенству**

_____

_____

* Я помню, что для новой привычки нужен 21 день, сегодня уже ___ день моей новой привычке.

ЗАПИШИ: История дня. Самое лучшее за день. Уроки дня

Шаги к цели

Расходы

Воображение важнее, чем знание.

Альберт Эйнштейн

Пятница «___» _____ 201__ года

Приоритет	*Время*	*Баллы*		*Список, чему нужно уделить время*
		План	*Итог*	

*Новая привычка как ступень к совершенству**

* Я помню, что для новой привычки нужен 21 день, сегодня уже ___ день моей новой привычке.

ЗАПИШИ: История дня. Самое лучшее за день. Уроки дня

Шаги к цели

Расходы

Если свою историю не расскажет лев,
это сделает охотник.

Африканская пословица

Суббота «___» _____ 201__ года

Приоритет	*Время*	*Баллы*		*Список, чему нужно уделить время*
		План	*Итог*	

*Новая привычка как ступень к совершенству**

* Я помню, что для новой привычки нужен 21 день, сегодня уже ___ день моей новой привычке.

ЗАПИШИ: История дня. Самое лучшее за день. Уроки дня

Шаги к цели

Расходы

Если Вы не будете рассказывать людям о своем успехе, вполне вероятно, что они так и не узнают о нем.

Дональд Трамп

Воскресенье «___» _____ 201__ года

Приоритет	*Время*	*Баллы*		*Список, чему нужно уделить время*
		План	*Итог*	

*Новая привычка как ступень к совершенству**

_____

_____

* Я помню, что для новой привычки нужен 21 день, сегодня уже ___ день моей новой привычке.

ЗАПИШИ: История дня. Самое лучшее за день. Уроки дня

Шаги к цели

Расходы

Мы выявляем наши миссии, а не придумываем их.

Виктор Франкл

Итоги недели

с «___» _____ по «___» _____ 201__ года

Я благодарю

*Яркие, важные моменты**

* Новые жемчужины на страницах _____