



ВСЕГО 5 МИНУТ

ЛЮ
БИ



СЕ
БЯ

планер

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

ЧТО ТАКОЕ **ДНЕВНИК**
СЧАСТЬЯ?

ЭТО ПЛАНЕР,
КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ
ЛУЧШЕ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

И СТАТЬ
СЧАСТЛИВЕЕ!

ЧТО ТАКОЕ ДНЕВНИК СЧАСТЬЯ?

Что такое дневник счастья? Это планер, который поможет тебе лучше заботиться о себе и стать счастливее!

Сколько раз ты начинал вести дневник, а потом бросал из-за нехватки времени, недостаточной концентрации внимания или сильной усталости? А может быть, ты никогда и не садился за него, потому что вид чистых страниц пугает или кажется, что это не твое, да и вообще бессмысленная трата времени, очередное дело, которое не хочется добавлять к куче других?

Дневник счастья отличается от остальных дневников тем, что предлагает простой способ (который потребует всего пять минут!), чтобы начинать день в хорошем настроении.

Нам известно, что самое эффективное средство достижения цели — сформировать привычку. И что чувство благодарности может подтолкнуть к действию. Однако мы сами редко осознаем, сколько всего принимаем как должное. Мы так часто перегружены бытовыми делами, спешкой, проблемами, что не можем почувствовать удовлетворение даже в те моменты, когда случается что-то хорошее, когда достигаем своих целей. Словом, мы не испытываем радости от всего, что создаем с таким трудом.

Мы всегда несемся вперед. Когда один забег по делам заканчивается, тут же начинается другой. У нас никогда нет времени, чтобы просто выдохнуть и понаблюдать за тем, что происходит внутри и вокруг нас.

Этот дневник поможет тебе научиться брать паузу и погружаться в мысли. Пусть это будет ненадолго, зато постоянно и, следовательно, эффективно. Ты сможешь размышлять о себе и собственной жизни благодаря простому методу, который отнимает всего 5 минут в день.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДНЕВНИК СЧАСТЬЯ?

Каждая страница дневника посвящена одному дню и разделена на две части: утренний и вечерний ритуалы. Его нужно заполнять каждый день, отвечая на три простых вопроса, как только ты проснешься, и еще на три — перед тем как ляжешь спать.

Впиши сюда дату

Отметь день недели

Утренняя рутина

Вечерняя рутина

20 / 03 / 19 ПН ВТ **СР** ЧТ ПТ СБ ВС
день / месяц / год

БЛАГОДАРНОСТЬ • Сегодня я благодарен/а за...
.....
.....

ЦЕЛИ • Сегодня я сосредоточусь на...
.....
.....

ВРЕМЯ НА СЕБЯ • Сегодня я хочу...
.....
.....

СЧАСТЬЕ • Хорошая вещь, которая случилась сегодня...
.....
.....

УСПЕХИ • Препятствие, которое я сегодня преодолел/а...
.....
.....

ЗАМЕТКА • День прошел бы лучше, если бы...
.....
.....

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДНЕВНИК СЧАСТЬЯ?

УТРЕННИЙ РИТУАЛ

Задай себе три вопроса о том, за что ты благодарен, чтобы войти в новый день с позитивными эмоциями. Сразу после пробуждения начинай день с правильного отношения к своей жизни.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Сегодня я благодарен/а за...

Этот вопрос подталкивает сосредоточиться на том, что хорошего случается каждый день. Возможно, это что-то фоновое: семья, дети, четвероногий друг, здоровье, красивый дом и т. д. Возможно, это что-то более необычное, например, приятный вечер накануне, встреча с особенным человеком, которая случилась вчера или случится сегодня. Можно чувствовать себя благодарным за чудесный солнечный день или за улыбку того, кто лежит в постели рядом с тобой.

Отвечай на вопросы, как тебе хочется, не задумываясь. Неважно, что именно ты напишешь, — важно делать это каждый день. Это поможет тебе лучше понять, что вещи, которые часто принимаешь как должное, важны и драгоценны и по-настоящему скрашивают твой день.

Можешь написать:

Я хорошо поспал/а.

У меня есть любимая работа.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДНЕВНИК СЧАСТЬЯ?

ЦЕЛИ

Сегодня я сосредоточусь на...

Этот вопрос предлагает сосредоточиться на приоритетах на день. Приоритет может быть один или несколько: в работе, в личной жизни или в обеих сферах. Например, можешь записать дедлайны сдачи отчетов в офисе, решить рабочую или семейную проблему, провести серьезную встречу, добраться, наконец, до бассейна после работы, позвонить маме и т. д. Важно сосредоточиться на конкретных задачах, максимум на двух, чтобы не терять энергию, пытаюсь сделать сотню дел в один день.

Можешь написать:

Завершить проект, последний день сдачи — сегодня.

Попужинать, наконец, с Джулией.

ВРЕМЯ НА СЕБЯ

Сегодня я хочу...

Это самый важный вопрос дня, потому что он касается заботы о себе. Идея в том, чтобы каждый день посвящать немного времени самому себе. Времени, которое обычно выделить не удастся. Ключ к успеху лежит в выборе одного короткого занятия, которое может подарить тебе новую перспективу и доставить массу удовольствия. Например, сходить в новый ресторан, добраться до дома по другому маршруту, позволить себе завтрак в любимой кофейне, проснуться пораньше, чтобы спокойно принять

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДНЕВНИК СЧАСТЬЯ?

душ, не сидеть в телефоне до приезда на работу, прогуляться в парке, куда никогда не ходишь, потому что нет времени и т. д.

Можешь написать:

Поехать на работу на велосипеде.

Прогуляться по центру после работы.

ВЕЧЕРНИЙ РИТУАЛ

В конце дня заполни ту же страницу, что и утром, где тебя ждут три последних вопроса.

СЧАСТЬЕ

Хорошая вещь, которая случилась сегодня...

Наше счастье зависит не только от того, как часто с нами случается что-то хорошее, но еще и от того, как мы на это реагируем: обращаем внимание или нет. Можно почувствовать себя счастливым, увидев красивый закат, познакомившись с хорошим человеком или сдав трудный экзамен. Даже если день прошел не лучшим образом, постарайся заметить хотя бы одну вещь, которая заставила тебя улыбнуться или которая тебе понравилась. Это поможет справиться с трудностями и чувством тревоги.

Можешь написать:

Я поработал/а над интересным проектом.

Мой ребенок получил хорошую оценку в школе.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДНЕВНИК СЧАСТЬЯ?

УСПЕХИ

Препятствие, которое я сегодня преодолел...

Это очень важный вопрос, он помогает лучше осознать свои маленькие или большие победы, увидеть, что ты делаешь шаги вперед и преодолеваешь препятствия. Помимо удовлетворения, ты ощутишь уверенность в будущем, поскольку осознаешь, что сможешь со всем справиться, что бы тебя ни настигло. Возможно, в следующий раз это даже поможет избавиться от лишнего волнения. Что можно сюда записать? Может быть, ты блестяще справился с задачей, которая тебя беспокоила, или вовремя сдал проект, который казался бесконечным, а может, ты нашел способ решить проблему, которая еще вчера представлялась нерешаемой. Важно учиться не только на своих ошибках, но и на своих достижениях.

Можешь написать:

Я решил/а проблему с клиентом.

Я помирился/ась с Джорджио!

ЗАМЕТКА

День прошел бы лучше, если бы...

Последний вопрос поможет проанализировать прошедший день с точки зрения самокритики, чтобы завтра ты не совершил тех же ошибок, и определить сферы жизни, которые можно изменить к лучшему. Возможно, тебе следовало быть с кем-то повежливее, улыбаться почаще, по-другому отнестись к ситуации в семье, лучше сосредоточиться на

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДНЕВНИК СЧАСТЬЯ?

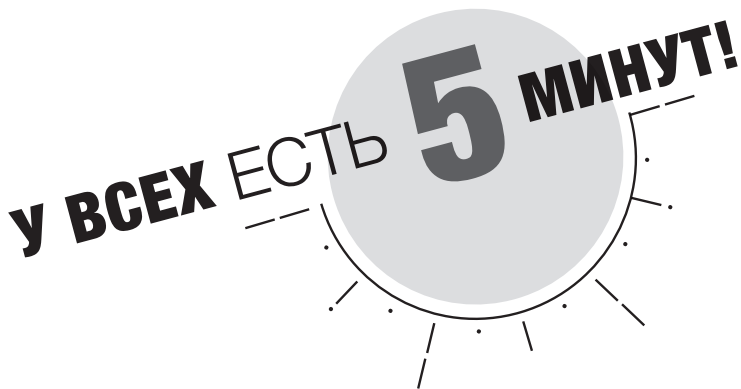
работе, справиться с эмоциями или больше верить в собственные силы. В этой части дневника просто необходимо быть искренним. Постарайся не обманывать себя и принять реальность. Подумай, что ты должен изменить в поведении, чтобы стать лучше.

Можешь написать:

Стоило настоять на своем.

Стоило меньше бездельничать.

Чтобы заполнить дневник, тебе понадобится не больше пяти минут в день. Будет очень легко выработать эту полезную привычку. Нужно только хранить дневник с ручкой на прикроватной тумбочке, чтобы он всегда был на виду. Пять минут в день найдется у каждого, поэтому... никаких оправданий!



ИЗМЕНИТЬ МЫШЛЕНИЕ И СОЗДАТЬ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ

Мысль об изменении мышления и привычек может тебя напугать. Непросто понять, с чего начать, когда неясно, что именно требуется. К тому же не существует верного и эффективного для всех пути: каждый должен найти свою дорогу.

Важно научиться заботиться о себе, сосредотачивая внимание на деталях. Иногда трудно понять, что поставить на первое место в определенных ситуациях, поэтому гораздо легче справляться с делами, не принимая масштабных решений о повседневных вещах. Поставь себе одну цель и доведи ее до конца: ты поймешь, что это было гораздо легче, чем ты думал, и почувствуешь себя лучше! Это станет отправной точкой для создания нового «тебя». Постарайся ставить приоритеты: разбирайся с одной задачей, прежде чем переходить к другой. Чтобы создать новые хорошие привычки, нужно совсем немного: достаточно двигаться маленькими шагами, не преувеличивая и не пытаясь изменить все за один день.

ПРОЖИВАЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ НАСЫЩЕННО

Ты тоже считаешь, что понедельник — день тяжелый, и поэтому проводишь всю рабочую неделю в ожидании выходных, а целый год — в ожидании отпуска? Однако именно обычные дни, полные работы, семейных

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДНЕВНИК СЧАСТЬЯ?

обязанностей и мелких поручений, словом, дни непримечательные, похожие друг на друга, занимают большую часть нашей жизни. Подумай о своей ежедневной рутине: что тебе в ней нравится? Что ты можешь делать иначе? Сосредоточься на том, чтобы радостно проживать каждый день, научись замечать что-то хорошее в обычных делах, цени приятные детали. Так ты научишься находить волшебство и в мелочах: в запахе свежего постельного белья, в законченной работе или в солнечном свете, проникающем через окно. Ты сможешь также понять, что изменить, чтобы рутина стала приятнее.

5 МИНУТ, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВЕЕ

Очень важно писать в дневнике каждый день. Только так ты сможешь получить отдачу. Даже если сначала покажется, что это бесполезно, постепенно ты сможешь поменять свое отношение к жизни в лучшую сторону.

Начнешь ценить вещи, которые раньше воспринимались как несущественные, не заслуживающие внимания и которые ты начал замечать только благодаря дневнику. Откроешь для себя мелочи, которые приносят радость, и не будешь больше чувствовать себя постоянно обремененным заботами и обязательствами. Ты также сможешь лучше осознать свои проблемы и ощутишь, как груз эмоций, раньше слишком тяжелый и не позволявший двигаться дальше, исчезает. Ты почувствуешь себя более спокойным, уравновешенным и счастливым.