

ФИО

ТЕЛЕФОН

E-MAIL

РАБОТА

ПЕРЕД ТОБОЙ ЕЖЕДНЕВНИК ОСОЗНАННОГО ЧЕЛОВЕКА

Ты держишь в руках ежедневник, который может приблизить тебя к твоим целям и желаниям. Благодаря выполнению ежемесячных заданий познаешь себя, свои потребности, придешь к осознанию личных границ и поймешь основы их выстраивания. Основных заданий будет ровно на 12 месяцев, не важно с какого месяца ты приступишь к их выполнению, твоя основная задача – делать все постепенно и не забегать вперед. В дополнение будет интересная и познавательная информация, такая как список книг к прочтению, фильмов, а также тест на эмоции.

Для начала определись с основными целями на год, запиши в сетку все важные даты и задачи, постарайся параллельно с выполнением чек-листов двигаться к достижению цели. Пиши даже самые сумасшедшие идеи, которые долго лежали «в столе». Пришло время их осуществить.

Действуй!

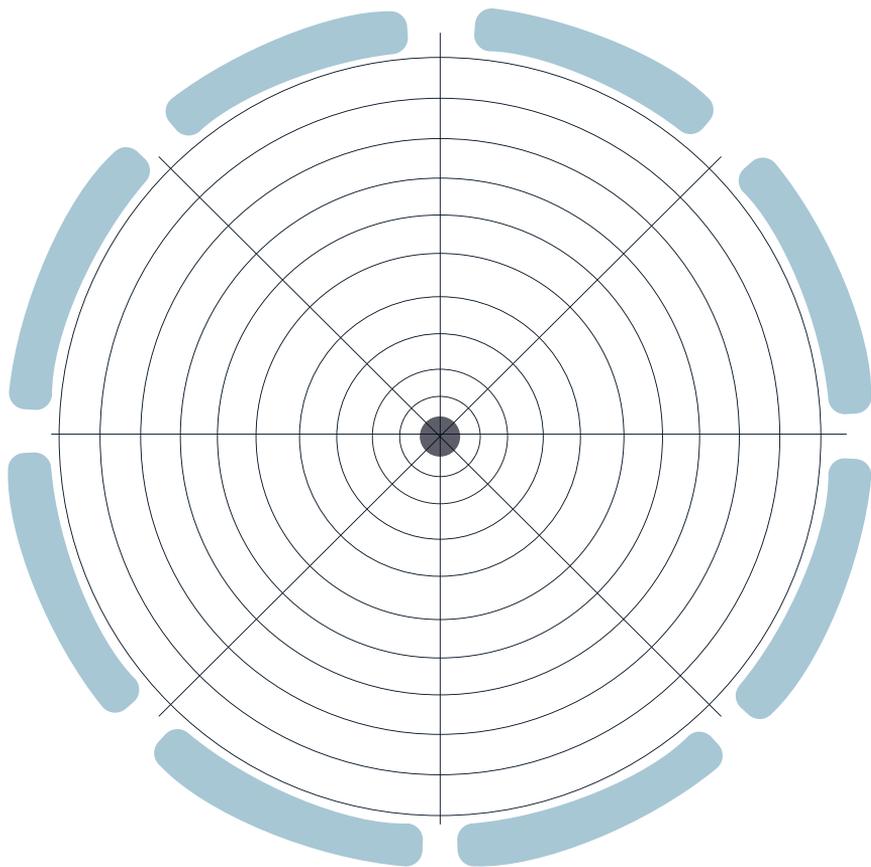
ЦЕЛИ

ПЛАНЫ НА ГОД

--

КОЛЕСО БАЛАНСА

Предлагаем заполнить Колесо баланса для анализа твоих сфер жизни. Над какими стоит поработать, какие тебя удовлетворяют полностью? После заполнения, ответь на вопросы.



ВОПРОСЫ ДЛЯ КОЛЕСА БАЛАНСА



1. Какой сектор для тебя самый важный и почему?

2. Совпадает ли он с сектором, в котором есть наибольшее удовлетворение? – да/нет, почему так произошло? Без чего ты точно не представляю свою жизнь?

3. Изменения в каком секторе повлекут за собой изменение в других секторах? В какую сторону должно случиться изменение?

4. Изменение в каком секторе повлекут за собой негативное изменение в других секторах?

5. Какие сектора лучше всего увеличить?

ВОПРОСЫ ДЛЯ КОЛЕСА БАЛАНСА



6. Как это повлияет на другие сектора?

7. Если оставить в наименее проявленном секторе как есть, на что это повлияет в будущем (полгода, год)?

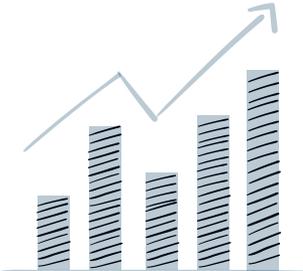
8. В каком секторе важно сделать первый шаг, чтобы сбалансировать колесо?

9. Что именно тогда измениться в других секторах?

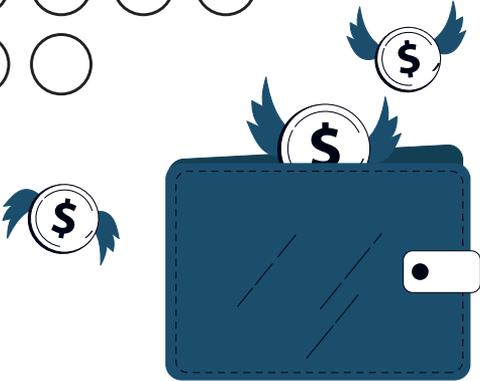
10. Какие действия нужно совершить в этом важном секторе?

МЕСЯЦ ИНВЕСТОРА

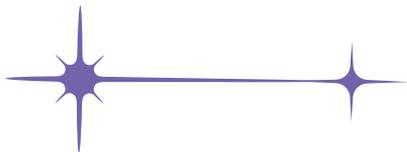
Откладывай по 100-200р в день.



○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○			



ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ



1. Кто ты? Разбери себя на составляющие, начни с понятных социальных ролей, и постепенно углубляйся в суть.

2. На что ты тратишь деньги? Подумай, какие покупки совершаешь из желания себя порадовать, но в итоге они не вызывают тех эмоций, которые ожидалось или они были достаточно скоротечны.

3. Напиши все события, которые когда-то казались «концом» (например, увольнение). Опиши, как бы было воспринято это событие сейчас и какое отношение к нему?

4. Будь честными с собой и запиши свои зависимости, например: шоппинг, мнение окружающих, алкоголь, сериалы и так далее. Опишите, какие эмоции на самом деле получаешь и постарайся понять, какую глубинную потребность они закрывают.

5. Как относишься к природным катаклизмам?
Что думаешь о них?

6. Какой опыт в построении семейных отношений имеешь?
Как отразился опыт рода?

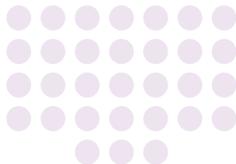
7. Вспомни несколько ситуаций, когда эмоции брали вверх?
Почему это произошло? Как себя поведешь сейчас при повторении ситуации?

ПОВЫШАЕМ САМООЦЕНКУ

Выполняй каждое упражнения в течении месяца, отмечай свои ощущения. Сделай эти задания привычкой – они помогут почувствовать себя более уверенно.

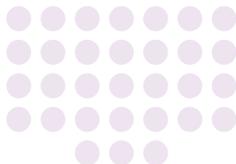
ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Сократи общение с теми, кто действует во вред. Если что-то не устраивает в отношении – говори все, что не приятно. Озвучь свои личные границы.



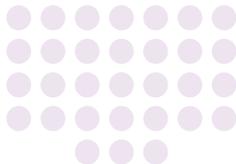
УСТАНОВКИ

Найди свои негативные установки и разбери их. Почему так? Откуда появились?лови себя на всех проявлениях, анализируй и отмечай в графе.



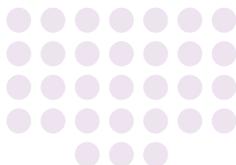
ВНЕШНОСТЬ

Полюби себя. Замечай все, что в себе нравится и отмечай это. Делай себе комплименты.



ДОСТИЖЕНИЯ

Составь список. Хвали себя даже за минимальные успехи и ни в коем случае не ругай.



БЛАГОДАРНОСТЬ

Не забывай в конце дня вспоминать события, проживи еще раз положительные эмоции. Поблагодари всех причастных за них. Из негативных вынеси уроки и тоже поблагодари всех причастных за опыт.

