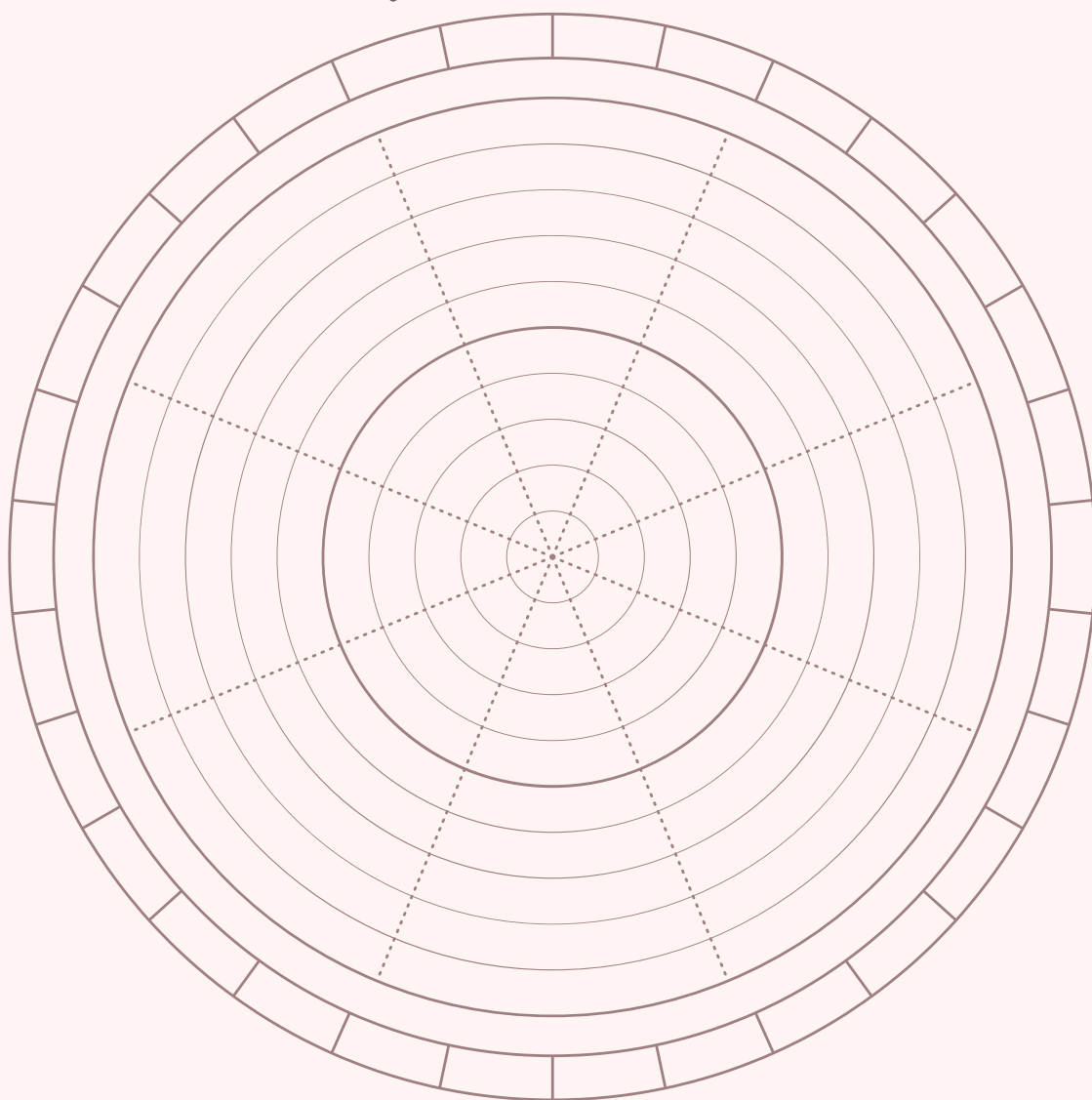




ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТЕЙ

ПО КОЛЕСУ БАЛАНСА

Колесо Баланса



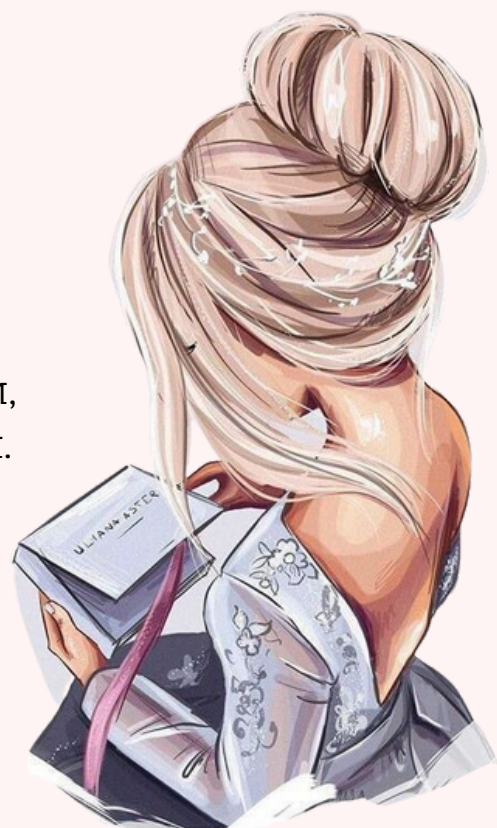
1. Определи категории:

Раздели свою жизнь или бизнес на несколько основных категорий, которые тебе важны, например, работа, семья, здоровье, финансы, личное развитие и т. д.

2. Оцени каждую категорию:

На каждую категорию поставь оценку от 1 до 10, где 1 - самая низкая степень удовлетворенности, а 10 - самая высокая степень удовлетворенности.

Это поможет тебе определить, в каких областях тебе нужно больше внимания и работать над ними.



Колесо Баланса



После того, как ты оценила по 10-тибальной шкале степень удовлетворенности каждой сферой, сделай следующее:

1. Напиши, что уже входит в те баллы, на которые ты оценила сферу. Что тебе уже нравится в этой сфере, что у тебя уже есть?
2. Напиши, что входит в те баллы, которых не достаёт до шкалы 10. Чего ещё нет в этой сфере? Чего тебе не хватает в этой сфере, чтобы чувствовать себя счастливой?
3. Выбери три сферы, которые сейчас меньше всего тебя удовлетворяют. Пропиши на ближайшие 2-3 месяца цели в этих сферах.
4. Сфокусируйся на целях.

Помни, если ничего не начнешь менять сама, жизнь не изменится.

БЛАГОДАРНОСТИ

КАК ВЕСТИ ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТЕЙ

1. Дневник можно вести каждый день, можно через день, можно на выходных. Это уже личное дело каждого. С какой периодичностью его вести - выбирать тебе.
2. Каждый раз, когда ты садишься писать дневник благодарностей, выбирай только ОДНУ сферу жизни из своего Колеса баланса.
3. Пиши абсолютно всё, за что ты благодарна себе, миру, окружающим именно в этой сфере жизни.
4. Написав все благодарности в одной сфере, пропиши в 1-2 предложениях: ПОЧЕМУ ты за это благодаришь.
5. Когда ты закончишь писать благодарности на последнюю сферу жизни из Колеса баланса, не бросай эту практику. Распечатай еще листы этого дневника и продолжай писать по кругу благодарности во всех сферах жизни.

Эта практика - не разовая акция. Эта практика - пожизненная привычка.

Через практику благодарностей ты очень быстро заметишь, как меняется твое мышление, как оно становится более позитивным, вдохновляющим. Ты увидишь, как в твоей жизни начнет меняться все вокруг именно БЛАГОДАРЯ БЛАГОДАРНОСТЯМ.



БЛАГОДАРНОСТИ

Сфера жизни _____

Handwriting practice lines for the gratitude letter.



БЛАГОДАРНОСТИ

Сфера жизни _____

Handwriting practice lines for the gratitude letter.



БЛАГОДАРНОСТИ

Сфера жизни _____

Handwriting practice lines for the gratitude letter.



БЛАГОДАРНОСТИ

Сфера жизни _____

Handwriting practice lines for the gratitude letter.



БЛАГОДАРНОСТИ

Сфера жизни _____

Handwriting practice lines for the gratitude letter.



БЛАГОДАРНОСТИ

Сфера жизни _____

Handwriting practice lines for the gratitude letter.



БЛАГОДАРНОСТИ

Сфера жизни _____

Handwriting practice lines for the gratitude letter.



БЛАГОДАРНОСТИ

Сфера жизни _____



nikonovclub2023