

Вітці

ВІТАЮ, ДРУЖЕ. Ласкаво прошу до захопливої подорожі. Мене дуже тішить твоє рішення вибрати цю книжку. Я впевнена: якщо ти пообіцяєш собі користуватися цим щоденником протягом наступних 52 тижнів, на тебе чекатимуть неймовірні зміни.

Протягом останніх 17 років я як ліцензований клінічний соціальний працівник, професійний тренер і спікер допомагаю людям утілювати їхні мрії в реальність. Я підтримую своїх клієнтів на кожному кроці їхньої боротьби з власними упередженнями, що обмежують їхній потенціал, допомагаю досягти будь-яких цілей, і це надихає мене саму.

Що. Кожної. Днини.

Я працювала з людьми з усіх прошарків суспільства, допомагала в досягненні будь-якої мети з можливих: від стосунків, стану здоров'я, налаштування добробуту чи кар'єрних цілей до лікування залежностей. І моя праця дала змогу визначити універсальні принципи, завдяки яким КОЖНА людина рухатиметься вперед. Ми можемо бути з різних прошарків суспільства, мати різні сильні сторони й стикатися з різними труднощами, але завдяки цим інструментам кожен з нас може змінити своє життя на краще!

Інструменти, описані в цьому щоденнику, я використовую і у своїй роботі з клієнтами. Вони допоможуть визначити справжні цінності, узяти на себе відповідальність за результат, переписати наново події, що блокують досягнення прогресу, підтримати зв'язок з нашими близькими й завдяки цьому зрозуміти, що

працює, а що ні. Ти можеш вирішити, що це забагато, але не хвилюйся. Ці принципи пояснено простою та зрозумілою мовою, а ще в тебе залишиться багато часу на відпочинок і роздуми. Я підтримуватиму тебе на кожному кроці — твоє єдине завдання: час від часу розгортати цей щоденник і писати нотатки.

Перша частина щоденника називається «Розпочнімо», у ній ти знайдеш творчі підказки, які допоможуть збагнути власні цінності та визначити цілі на рік. У другій частині щоденника вміщено підказки, які дадуть змогу відстежувати прогрес, а також вільне місце для переліку власних досягнень, думок, почуттів, для описання труднощів, які виникли, а також того, що зроблено протягом кожного з 52 тижнів. Тому раджу тобі робити нотатки раз на тиждень. В останньому розділі під назвою «Майбутнє починається сьогодні» ми побачимо твій прогрес за рік, відсвяткуємо твої досягнення й визначимо цілі, над якими працюватимемо наступного року.

І пам'ятай головне. Так, мета цього щоденника — допомогти в досягненні бажаних цілей, але написано його з єдиною метою: подарувати тобі насолоду від процесу. Не дозволити відчуттю сорому тобі завадити, не дозволити тобі себе гризти й принижувати власні досягнення. Якщо ми хочемо змінитися, самокритика нам достоту не допоможе.

Напрямок нашого зростання — шлях до СВІТЛА.

Поза сумнівом, змінюватися буває заскладно, утім, на щастя, ми здатні впоратися з будь-якими труднощами. У нас для цього є геть усе, адже будь-які зміни розпочинаються зсередини. Крок за кроком, тиждень за тижнем ти зможеш рухатися вперед. І наступного року житимеш життям своєї мрії. Можливість втілити в реальність мрії існує завжди, інакше ці мрії не залишали б свого сліду в наших серцях.

8

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



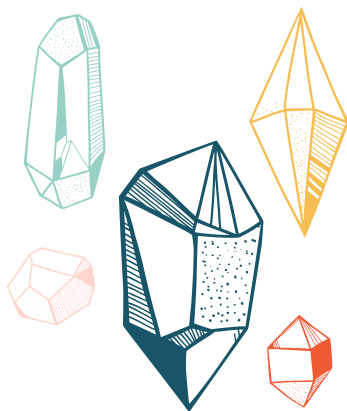
Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Розпочнімо

Цю частину щоденника розроблено так, щоб допомогти тобі визначитися зі своїми справжніми бажаннями. Я допоможу назвати кожен емоцію, що стоїть за кожною з твоїх цілей. Ці вправи можна робити як поступово, так і всі за раз. Це запорука твого першого, чіткого та впевненого, кроку в рік змін! Перш ніж ти розпочнеш тиждень за тижнем працювати над своїми цілями, раджу створити умови, які дадуть тобі змогу налаштуватися на самопізнання.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Поглянь на щойно написані тобою цілі (або одну ціль).
І приділи трохи часу, щоб відповісти, *навіщо* вони
тобі. Чому ти хочеш утілити їх у життя? Як потім по-
чуватимешся? Як, на твою думку, змінишся або що
отримаєш у результаті?





Уяви, що минув рік і твої омріяні цілі досягнуто. Яким стало твоє життя? Від чого довелося відмовитися, а що відкрити наново? Що змінилося, що з'явилося нового?



Series of horizontal dotted lines for writing.



