



Джон Стрелеки

Мой год в кафе
на краю земли

ЕЖЕДНЕВНИК НЕДАТИРОВАННЫЙ

для вдохновения
и замечательных дел

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024



ЭТОТ ЕЖЕДНЕВНИК
ПРИНАДЛЕЖИТ

.....
.....
.....

.....
Имя

.....
Адрес

.....
Телефон

.....
E-Mail

ПРЕДИСЛОВИЕ

С Новым годом! Желая вам, чтобы этот год стал для вас чем-то по-настоящему особенным. Можете представить себе, как это будет выглядеть? *Нечто по-настоящему особенное?* Чем вы будете заниматься? Что увидите? Какие приключения переживете?

Все эти 365 дней в вашем распоряжении — делайте с ними всё, что душа пожелает. Каждый из этих дней необыкновенен и драгоценен, во-первых, потому что это подарок, а во-вторых, потому что он пройдет и больше не повторится. Но если воспользоваться им с умом, воспоминания о нем будут всегда вызывать улыбку на ваших устах.

Начало любого нового года несёт в себе неопишимо великолепный потенциал. И материализуется он через наши действия, которыми движут наши убеждения, рождающиеся из наших мыслей. На всех страницах этого ежедневника вы найдете вдохновляющие мысли. Они помогут вам в этом благом деле.

Один из необыкновенных способов объединить эти составляющие — сыграть в игру, которой я дал название «Начать, перестать, продолжить».

На самом деле это очень простая игра. Для нее нужны всего лишь несколько минут спокойных размышлений и готовность воплотить мысли, которые за это время придумаются, в действие. Играют в нее так: для начала выпишите на лист бумаги пять

категорий своей жизни. Это может быть что угодно — например, досуг, выходные, семья, работа, отношения, путешествия, удовольствия, спорт... Можете смело воспользоваться любыми из этих категорий или придумать собственные. Выбрав пять из них, под каждым заголовком напишите, что вы хотели бы начать, перестать и продолжить делать в этом новом году.

Например, в категории «Досуг» ваши результаты могут выглядеть примерно так:

ДОСУГ

Начать — каждый квартал брать один дополнительный выходной в пятницу и использовать этот трехдневный уик-энд, чтобы заняться тем, что вы всегда хотели попробовать.

Прекратить — мечтать о том, что вы когда-нибудь начнете заниматься танцами, и просто начать ими заниматься!

Продолжить — по несколько минут в день смотреть в интернете видеоролики, которые заставят вас хохотать от души.

Сделайте это для пяти разных категорий. Когда закончите и увидите, сколько удовольствия и энергии это вам прибавило, можете смело вернуться к началу игры и наметить новые пункты «начать», «перестать» и «продолжить» для любого числа других категорий.

Видите, как эта игра начинает превращать год в нечто по-настоящему особенное? Великолепно!

Ибо, вооружившись этим новым знанием, вы переходите к следующему потрясающе приятному шагу, а именно — переносу пунктов «начать», «перестать» и «продолжить» в ваш календарь.

Воспользовавшись вышеуказанным примером с категорией «Досуг», для пункта «начать» выберите четыре пятницы в разные времена года, когда будете брать дополнительный выходной, и отметьте их в своем календаре. Может быть, вам захочется нарисовать напротив этих дней гигантский улыбающийся смайлик, или написать о каких-то достопримечательностях, которые вы собираетесь посмотреть, или запланировать деятельность, в которой вы желаете себя попробовать. Сделайте это как угодно — лишь бы вам нравилось.

Переходим к пункту «перестать». Не знаете, где и когда проходят занятия танцами? Зайдите в интернет, наберите в поисковике «уроки танцев в _____» (вместо пропуска укажите название своего населенного пункта). Найдя ответ, впишите его в свой календарь. (Между прочим, мысль об уроках танцев закрадывалась в вашу голову не просто так, а по веской причине. Вот она: вы потрясающе проведете время!)

Отлично! Вы уже сделали большой шаг вперед, поскольку само это действие — внесение событий в календарь — сделало их очень реальными. У вас есть план. Теперь неукоснительно придерживайтесь этого плана.

А еще вы превратили свое ежеутреннее пробуждение в фантастическое приключение, поскольку у вас впереди поистине замечательные дела. Это

как быть ребенком и ждать Рождества, только еще лучше, потому что весь ваш год полон событий, которых вы ждете с нетерпением.

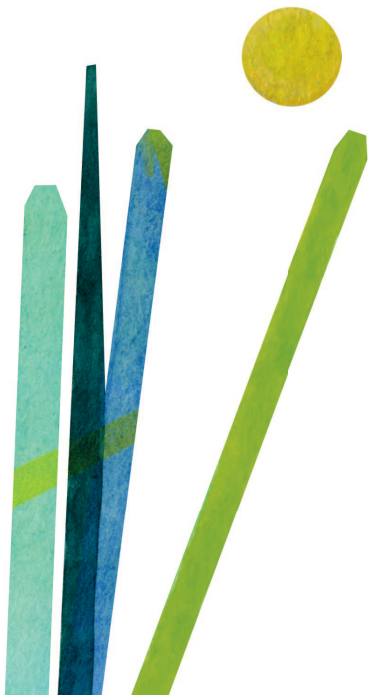
И, что еще приятнее, в результате этого хитрого хода срок действия вашего календаря продлится гораздо больше следующих 365 дней. Ибо, когда этот год завершится, ваш календарь станет прекрасным памятным альбомом, который можно время от времени перелистывать и вспоминать незабвенные моменты, которые вы пережили.

Ваши особые таланты ждут, чтобы их применили. Ваш интерес к неизведанному ждет, чтобы его насытили. Ваш фантастический гений ждет, чтобы его продемонстрировали. Ваш приключенческий дух ждет, чтобы его выпустили на свободу.

Этот год точно станет совершенно особенным.

Наслаждайтесь!

Джон





ЯНВАРЬ

Первый акт этого замечательного нового года. Полный надежд, потенциала, возможностей! А еще это идеальное время, чтобы сыграть первый раунд игры «Начать, перестать, продолжить», если вы еще этого не сделали. Вступайте в этот год смело, ибо с этого шага начинаются приключения!

НАЧАТЬ

Какие новые занятия, переживания, приключения, людей (и т. д.) вы добавите в свою личную историю за грядущие двенадцать месяцев?

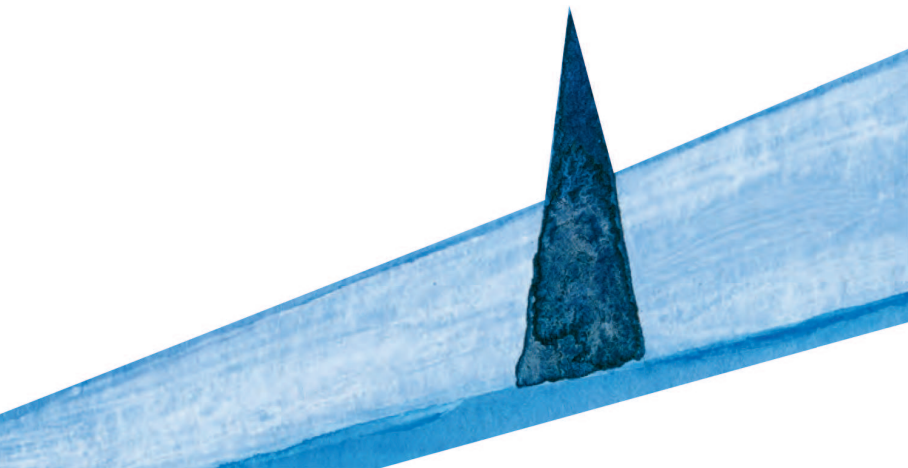
ПЕРЕСТАТЬ

С какими составляющими вашей жизни настало время расстаться?

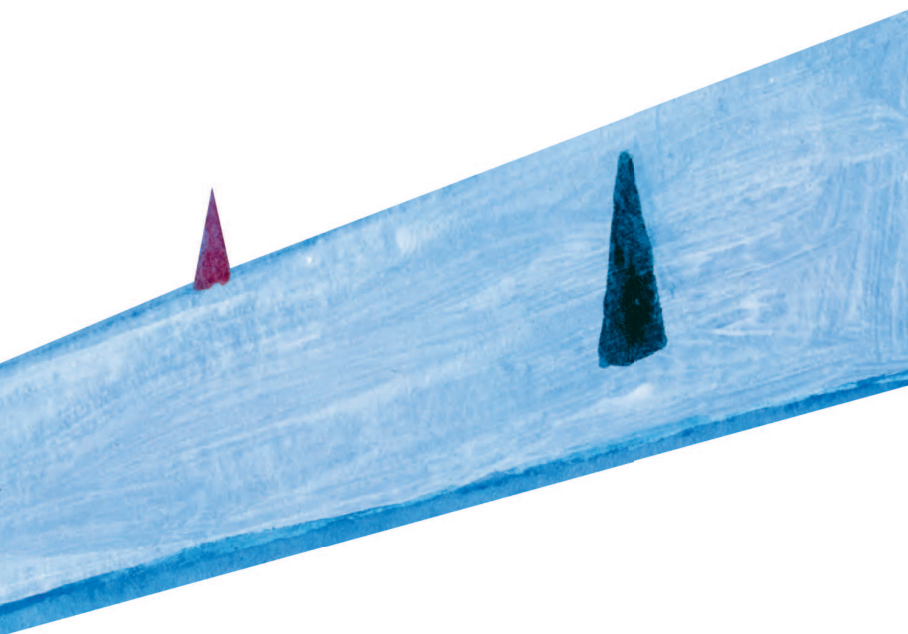
ПРОДОЛЖИТЬ

Что обогащает вашу жизнь настолько, что следует продолжить делать это и в новом году?

Кстати, если вам, чтобы начать заниматься чем-то новеньким, нужен отличный совет, подумайте вот о чем: мозг хочет, чтобы вы сегодня занимались тем же, чем и вчера. Он думает, что, раз вы до сих пор здесь, значит, вчера поступали правильно.



Чтобы мозгу было легче привыкнуть к новой реальности, давайте ему пробовать ее по чуть-чуть. Найдите какой-нибудь невинный способ контактировать с желанной для вас новой реальностью всего по несколько минут в день. Интересуетесь кулинарией, но немножко боитесь взяться за готовку? Каждый день в течение следующей недели смотрите по одному кулинарному видеоролику в интернете. Этот маленький шаг «уговорит» мозг дать шанс новому занятию.



1

2

ЯНВАРЬ



