

*Этот дневник  
принадлежит*

---

---

---



Любовь Бо

ДНЕВНИК  
СЧАСТЛИВЫХ  
ПЕРЕМЕН

52 недели, которые  
изменяют вашу жизнь

## ДЛЯ ЧЕГО СОЗДАН «ДНЕВНИК СЧАСТЛИВЫХ ПЕРЕМЕН»? ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

«Дневник счастливых перемен» — это не только аксессуар рабочего стола. Естественно, его можно использовать традиционно — для ежедневного планирования списка дел.

«Дневник счастливых перемен» — это помощник в самопознании. Он включает психологические методики и техники, которые можно использовать самому или в компании. Он помогает лучше понять собственные состояния, чувства, эмоции и реакции и, соответственно, планировать дальнейшие действия.

*Минимальный уровень работы с дневником — ежедневный ответ на два вопроса:*

- 1) утром — **Кому или чему вы благодарны?**
- 2) вечером — **Вы были сегодня счастливы?**

Ответы типа ДА и НЕТ не принимаются. «Благодарен кому и за что?» Кто вас поддержал, помог, услышал, дал шанс? Не обязательно субъект. Можно быть благодарным природе, дающей силы, милой собачке, улыбке ребенка или удачной возможности. «Я сегодня счастлив(-а), потому что...» Подумайте об этом чувстве и запишите, в какой момент испытали его.

### *Максимальный уровень*

Самостоятельная работа с каждым заданием. Для этого в дневнике представлен разворот для записи мыслей, открытий и итогов. Здесь требуется полное погружение. Нельзя одной рукой варить суп, а второй делать записи. Необходимо какое-то время тишины, сосредоточенности и «слушания себя». Результаты могут быть непредсказуемыми, и от этого более полезными. Выполнять задания можно в любой последовательности, использовать дополнительную бумагу или блокнот, но краткий конспект все равно нужно заносить в дневник.

Разделы намеренно выстроены в свободном порядке. Индивидуальность каждого исключает четкую последовательность. Методик 52 — по числу недель в году, и ваш год НЕ обязательно должен начинаться 1 января.

Могу обещать: благодаря «Дневнику счастливых перемен» жизнь трансформируется. Но лучше проверить это лично.

Удачного путешествия!

*Вы благодарны...*

*Дата: 01.08.*

*близким людям, которые поддерживают меня,*

*возможности изучать то, что мне нравится,*

*этому солнечному летнему дню.*

*Вы были сегодня счастливы?*

*да, когда за чашечкой любимого кофе обдумывал(-а) планы*

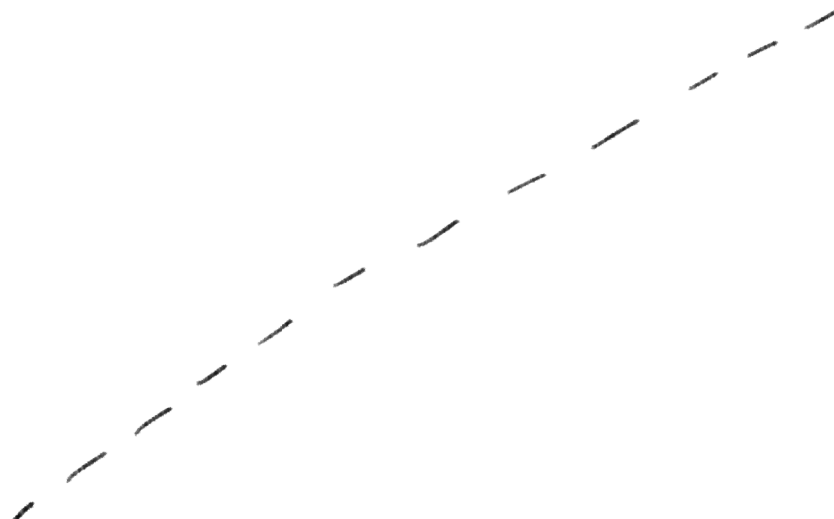
*на ближайшие выходные, обнимал(-а) дорогого мне человека.*

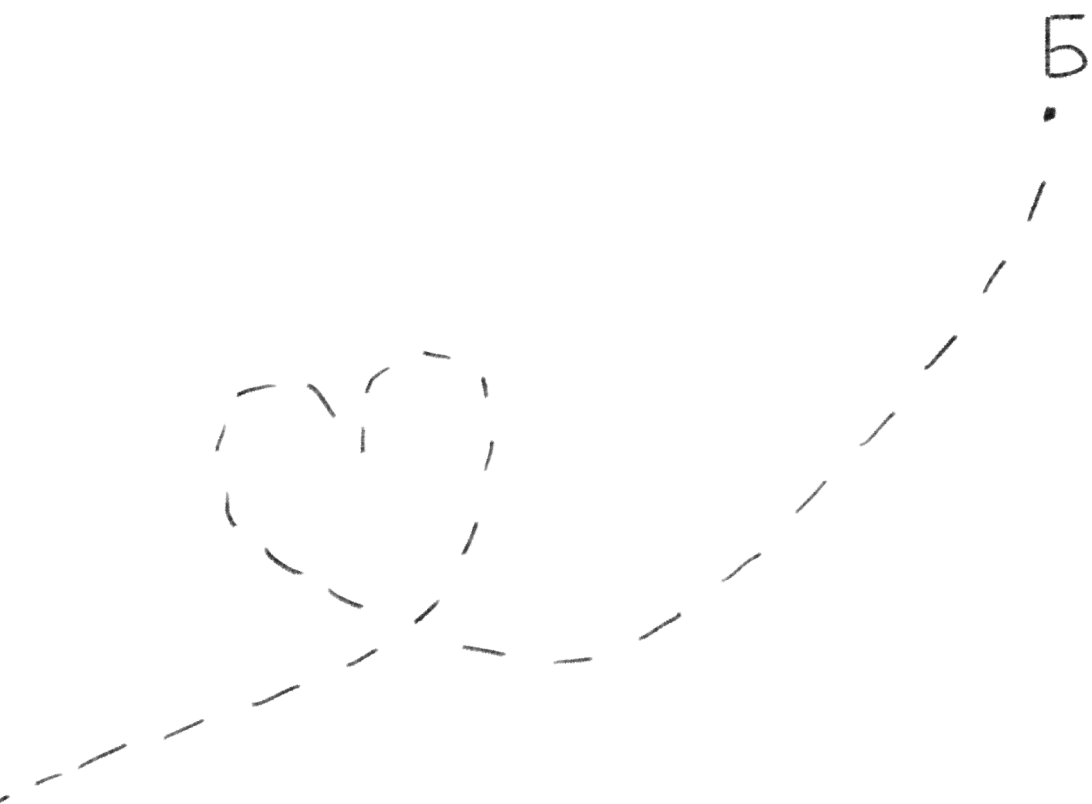
# Мысли, открытия, итоги

*Начинаю свой позитивный эксперимент и надеюсь, что начну чаще замечать хорошее в своей жизни, научусь лучше понимать себя, заведу полезные привычки...*

:)

А







## 1. СЧАСТЬЕ ПРИХОДИТ НЕ ТОГДА, КОГДА ВЫ ДОБИВАЕТЕСЬ УСПЕХА. А УСПЕХ ПРИХОДИТ ТОГДА, КОГДА ВЫ СЧАСТЛИВЫ!

- Любите себя!
- Мечтайте!
- Не бойтесь!
- Не жалеете о прошлом!
- Уважайте свое время!
- Не жалуйтесь!
- Раскрывайте в себе таланты!
- Открывайтесь новому!
- Цените жизнь!
- Будьте счастливы каждый день!

Если я не могу быть счастливым сейчас, как у меня получится быть счастливым в будущем?

**Счастье — это навык**, который можно развить, приобретая правильные привычки.

### Пример:

«Все время кажется, что, если сошью тот костюм, на меня начнут обращать внимание. Потом куплю машину, пусть даже в кредит, стану независимым и успешным. А еще ремонт в квартире — родственникам на зависть. И отпуск в самом дорогом отеле. Большой дом в пригороде, лучше с бассейном.

У одноклассника популярность еще со школы. Одевается непонятно во что. В отпуск почти автостопом в старых кедах и джинсах. Квартирка маленькая, но уютная. Машина смешная. А сам вечно довольный. Каждой мелочи радуется».

### Задание:

Ежедневное задание на весь дневник: **Я был(-а) сегодня счастлив(-а)?** Несмотря на дождь, плохое настроение, когда все пошло не по плану. Хоть минуту **Я был(-а) сегодня счастлив(-а)?** Доброе слово, приятный человек, вкусный кофе, веселый пес, дорога без пробок, похвала коллеги, скидка в магазине, красивый закат...

*Мысли, открытия, итоги*





## 2. ПРИВЫЧКИ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Учитесь получать удовольствие от плохой погоды, пробок, очередей, трудностей, негатива — не ввязываясь в суть, лишь наблюдая со стороны.

1. Цените больше не только вещи, а чувства, эмоции, состояния.
2. Живите настоящим — прошлое ушло, будущее не наступило, настоящее реально. Живите в реальности. Виртуальный мир затягивает, лишает энергии, времени, здоровья.
3. Наполняйтесь энергией утра: медитация, йога, музыка, настрой, спорт.
4. Останавливайтесь и отдыхайте — восстанавливайте силы. Не торопитесь!
5. Больше знакомьтесь, окружайте себя счастливыми людьми, слушайте внимательно, прощайте, проявляйте эмпатию.
6. Воспринимайте все как оно есть. Меньше неоправданных ожиданий, это избавит от ненужных страданий.
7. Экономьте в мелочах, чтобы потратить сбережения на эмоции.
8. Мечтайте больше и о большем. Делайте шаги навстречу мечте.
9. Воспринимайте мир изобильным. Раздавайте нуждающимся то, чего им не хватает, и оно вернется в многократном размере.
10. Берегите себя и будьте внимательны — к здоровью, состоянию, потребностям.
11. Отпустить — не значит потерять. Освободите место для нового.

### Пример:

Сложно поверить, что можно приучить себя ко всем этим привычкам. Стоит лишь начать, поймать кайф — и не захочется останавливаться. Вторая, третья привычка — мир меняется. Любая последовательность. Или только те, которые откликаются. Можно дополнить собственными. Главное — наслаждаться и двигаться вперед — к свободе, наполненности, счастьем!

### Задание:

Ведите Календарь (трекер) привычек (в дневнике, на листе бумаги, в календаре, в мобильном приложении) — привычка, даты, выполнение. Минимальный срок — один месяц. Важно выработать устойчивое удовольствие от выполнения.

Начинайте постепенно — не нужно сразу экономить 50% зарплаты, если никогда не откладывали ни рубля. Это только отобьет желание. Лучше небольшими шагами, чем один раз и больше никогда.



