НЕТ НИЧЕГО ВАЖНЕЕ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Отпустите суету повседневности и погрузитесь в мир самооткрытия и внутреннего спокойствия!

Этот удивительный блокнот станет вашим источником вдохновения, уголком уединения, где вы найдете прекрасную возможность замедлить темп, перевести дух и погрузиться в самые глубины своих мыслей и желаний.

Здесь вы обретете время для себя. Каждая страница станет прекрасным компаньоном на пути к самооткрытию и реализации вашего потенциала.

Беря в руки этот блокнот, вы соглашаетесь принять простую истину: нет ничего важнее вас и ваших мыслей. Доверьтесь ей, и она научит вас ценить самих себя и найти баланс в жизни. В этом блокноте вы найдете позитивный заряд, который подарит вам силы для новых свершений и вдохновение для воплощения ваших мечтаний. Разрешите себе насладиться этим приятным путешествием к себе.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ЗАПИСЫВАТЬ МЫСЛИ НА БУМАГЕ?

В мире бесконечной цифровой суеты и бесчисленных задач наш мозг постоянно перегружен. Настало время приостановиться и зафиксировать то, что по-настоящему важно. Ручка и бумага помогают организовать бесконечный поток мыслей, придавая им законченную форму и структуру.

Когда вы пишете на бумаге, вы открываете новую главу в самопознании. Бумага становится зеркалом вашей души, когда слова, проливаемые на страницы, раскрывают новые грани вашей личности и погружают в медитативный танец с самим собой. Здесь нет места для цифрового шума, только вы и ваши идеи.

Письменное изложение позволяет вам более ясно оформить идеи, пересмотреть свои мысли и увидеть их с новой стороны. Это дает вам возможность разобраться в своих эмоциях, осознать свои цели и намерения, а также разработать планы действий. Размышляйте, творите, исследуйте себя с новой стороны.

КАК РАБОТАТЬ С ЭТИМ БЛОКНОТОМ

Блокнот состоит из двух разделов: в первом содержатся небольшие задания, на выполнение которых достаточно выделить небольшое время утром, вечером или во время обеда. Можете выполнять их в любом порядке: выбирайте то, что заинтересует вас сейчас.

Второй раздел потребует от вас всего пары минут, но эту пару минут нужно выделять каждый день. В нем вы будете фиксировать свои чувства, мысли и источники вдохновения. Постарайтесь делать это на протяжении как минимум 30 дней, чтобы выработать привычку и научиться возвращаться к себе, своему состоянию, входить в нужный продуктивный режим и исключать раздражители задолго до их появления.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН БЛОКНОТ

- Осознать свои эмоции и мысли.
- Отстраниться от повседневных забот и посмотреть на свою жизнь более объективно.
- Увидеть связи и закономерности между событиями и реакциями на них.
- Сохранить идеи и вдохновение, чтобы потом вернуться к ним и развивать их.
- Выразить свои мысли и чувства без страха перед суждением других людей.
- Установить цели и отследить свой прогресс в их достижении.
- Иметь пространство для самовыражения и самоанализа, что способствует личностному росту и самопознанию.
- Замечать и улучшать привычки и поведенческие паттерны.

- Обрести ясность и решить проблемы, открывая новые перспективы и идеи.
- Стимулировать творческое мышление и развивать свой потенциал.
- Оставлять «память» о прошлых событиях, которые можно переживать и переосмысливать.
- Отдохнуть от цифрового мира и насладиться процессом письма от руки.
- Снизить уровень стресса, позволяя выразить и освободить негативные эмоции.
- Улучшить память и концентрацию, развивая навыки наблюдения и аналитического мышления.
- Стимулировать процесс саморефлексии и самопознания, что способствует более глубокому и сознательному образу жизни.

КАК ЗАПОЛНЯТЬ ЕЖЕДНЕВНЫЕ СТРАНИЦЫ

Сегодня , и я с радостью принимаю те возможности, которые мне предлагает этот мир!

Вдохновляющая аффирмация подарит глоток новых сил. Впишите сегодняшнюю дату цифрами или прописью, как больше нравится, чтобы почувствовать, как эти слова вступают в силу в настоящий момент. Не торопитесь, выводите буквы и цифры неспешно — это ваша маленькая медитация и приветствие новому дню, каким бы он ни был.

Меня вдохновляет:

Мы черпаем вдохновение из разных источников. Это может быть музыка, живопись, общение с близким человеком или просто вид из окна. Зафиксируйте то, что сегодня воодушевило вас — так вы сможете вернуться к этим приятным ощущениям.

Я выбираю цвет:

Выберите совершенно любой цвет. Какой цвет вам нравится сегодня? Соотносится с вашим настроением? Этот выбор ни на что не повлияет, и завтра вы можете выбрать любой другой цвет. Какой цвет вы хотите выбрать в одежде? Какими цветами хотите себя окружить? Какие эмоции вы испытываете по этому поводу? Почувствуйте свободу выбора и ощущение красоты, затем выберите подходящий карандаш/ручку/фломастер и закрасьте оставленное под это место. Если подходящего цвета нет, можете вписать название ручкой, например: цвет морской волны, темно-зеленый, изумрудный.

Сейчас я чувствую:

Назовите конкретную эмоцию. Грусть? Радость? Злость? Спокойствие? Усталость? Подумайте о причинах. Что и почему приносит в вашу жизнь позитив/негатив? Это семья, работа, конкретные люди, случайные обстоятельства или финансы? Порой бывает сложно докопаться до истины, но постарайтесь подумать, что именно сегодня принесло в себе зерно этой эмоции. Заполняя этот дневник ежедневно, вы сможете отследить закономерность: что именно вызывает у вас позитивные/негативные эмоции.

Главное сегодня — это

Выделите то, что кажется вам наиболее важным. Деловой созвон, важное мероприятие или встреча с близким человеком? Отметьте кульминацию этого дня.

Новое для меня:

Запишите сюда то, что этот день принес вам. Новое впечатление? Новое знакомство? Или, быть может, вам просто посоветовали хорошую музыку, и она вам понравилась? Занесите сюда, чтобы не потерялось

Вопросы для размышлений

Чтобы вы могли лучше узнать себя и запустить процесс исцеления, каждый день вам будет предложен вопрос для рефлексии. Вы можете ответить на него кратко или размышлять над ним в течение дня. Если какая-то тема будет особо важной для вас, возьмите листок бумаги и отдайтесь свободному письму, чтобы больше узнать об этой части вашей жизни.

Сегодня , и я с радостью принимаю те возможности, которые мне предлагает этот мир!

Меня вдохновляет:

Я выбираю цвет:

Сейчас я чувствую:

Главное сегодня – это

Новое для меня:

Чем я горжусь в себе?

Сегодня , и я с радостью принимаю те возможности, которые мне предлагает этот мир!

Меня вдохновляет:

Я выбираю цвет:

Сейчас я чувствую:

Главное сегодня – это

Новое для меня:

Чего я боюсь? А как справляюсь со страхами?

Сегодня , и я с радостью принимаю те возможности, которые мне предлагает этот мир!

Меня вдохновляет:

Я выбираю цвет:

Сейчас я чувствую:

Главное сегодня – это

Новое для меня:

Чего я хочу достичь в ближайшие 5 лет?

Сегодня , и я с радостью принимаю те возможности, которые мне предлагает этот мир!

Меня вдохновляет:

Я выбираю цвет:

Сейчас я чувствую:

Главное сегодня – это

Новое для меня:

Какие у меня цели в работе и карьере?