

☰ Личные данные ☰

.....

.....

.....

.....

.....

.....

МОЙ ДОРОГОЙ ДРУГ,

Если ты читаешь эти строки, то возможно, как и я увлечен темой саморазвития. Наверняка ты знаком с основами тайм-менеджмента, техниками концентрации внимания, умеешь ставить цели и с азартом их достигать. Ну, или, по крайней мере, пытаешься все это делать. Если я угадала, тебя ждет увлекательное приключение длиной в целый год.

Для начала давай познакомимся. Меня зовут Алина Солопова, я видеоблогер, учусь в немецком университете. Уже несколько лет меня невероятно занимает все, что касается самосовершенствования. И одна из главных причин – моя аудитория на YouTube. Каждый день я получаю сотни писем с вопросами, пожеланиями и словами благодарности за свои видео, которые, как я очень надеюсь, помогают моим подписчикам становиться лучшей версией себя. В итоге происходит некий круговорот вдохновения – я вдохновляю зрителей, зрители меня. В том числе и на покорение новых вершин. Так возникла идея этого ежедневника.

Скажу честно, я настоящий фанат ежедневников, блокнотов, скетчбуков и творческих дневников. Будь мы знакомы в моем подростковом возрасте, у тебя не возникло бы ни малейших сомнений, что подарить мне на день рождения. Одна проблема – в любом блокноте или дневнике мне всегда чего-то не хватало. Некого волшебного порошка, который заставил бы меня заполнять каждую страничку и радоваться происходящим в моей жизни изменениям. Поэтому в этот ежедневник я постаралась вложить весь свой азарт, любовь, вдохновение и энергию. Я учла и личный опыт

РАБОТЫ С ЕЖЕДНЕВНИКАМИ, И ПОЖЕЛАНИЯ МОИХ ПОДПИСЧИКОВ. В РЕЗУЛЬТАТЕ НА СВЕТ ПОЯВИЛСЯ «ЭТО ТВОЙ ГОД». ОН САМ ПОДТАЛКИВАЕТ СВОЕГО ВЛАДЕЛЬЦА К РАЗВИТИЮ. А ЕЩЕ ДЕЛАЕТ ЖИЗНЬ ЯРЧЕ, УВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ И ПРОСТО ВЕСЕЛЕЕ.



КАК РАБОТАТЬ С ЕЖЕДНЕВНИКОМ:



- 1.** НА ПЕРВЫХ СТРАНИЦАХ ВЫДЕЛИ ВРЕМЯ И ВПИШИ ЦЕЛИ, К ДОСТИЖЕНИЮ КОТОРЫХ ТЫ БУДЕШЬ СТРЕМИТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ 365 ДНЕЙ.
- 2.** РАЗ В 7 ДНЕЙ ВЫПОЛНЯЙ «ЗАДАНИЕ НЕДЕЛИ». НЕ ЗАБЕГАЙ ВПЕРЕД. ПУСТЬ КАЖДОЕ ЗАДАНИЕ БУДЕТ СЮРПРИЗОМ. СЮРПРИЗОМ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ВАЖНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ. МОГУ ПОСПОРИТЬ, МНОГОЕ ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО ТЕБЕ ПРИДЕТСЯ ДЕЛАТЬ ВПЕРВЫЕ.
- 3.** В КОНЦЕ ЕЖЕДНЕВНИКА ТЕБЯ ЖДЕТ «БЛОКНОТ БЛАГОДАРНОСТИ». О ЕГО ПРЕДНАЗНАЧЕНИИ ТЫ УЗНАЕШЬ УЖЕ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ.
- 4.** ИСПОЛЬЗУЙ СТИКЕРЫ С МИНИ-ЗАДАНИЯМИ. КЛЕЙ ИХ НА СТРАНИЦАХ ТЕХ ДНЕЙ, КОГДА ОНИ ВЫПОЛНЯЛИСЬ. ТВОЯ ЗАДАЧА – НЕ ОСТАВИТЬ ЗА ГОД НИ ОДНОЙ НЕИЗРАСХОДОВАННОЙ НАКЛЕЙКИ.
- 5.** КАК БЫ ТАМ НИ БЫЛО, А «ЭТО ТВОЙ ГОД» ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЕЖЕДНЕВНИК. ОН ПОМОЖЕТ ТЕБЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ РАСПИСАНИЕ, УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ И НЕ ЗАБЫВАТЬ О ВАЖНОМ.

ЗАЧЕМ ЖДАТЬ ЗАВТРА? НАЧНИ МЕНЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРЯМО СЕЙЧАС, И ТЫ УВИДИШЬ, ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ ЧЕРЕЗ 365 ДНЕЙ.

МЕСЯЦ

ПОНЕДЕЛЬНИК / /

.....

.....

.....

.....

.....

ВТОРНИК / /

.....

.....

.....

.....

.....

СРЕДА / /

.....

.....

.....

.....

.....

ЧЕТВЕРГ / /

.....

.....

.....

.....

.....

ПЯТНИЦА / /

.....

.....

.....

.....

.....

СУББОТА / /

.....

.....

.....

.....

.....

ВОСКРЕСЕНЬЕ / /

.....

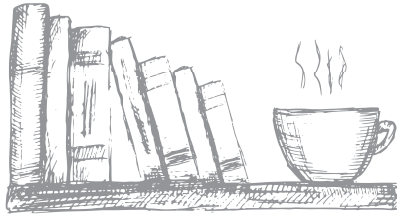
.....

.....

.....

.....

УСПЕХИ НЕДЕЛИ



ЗАДАНИЕ НЕДЕЛИ

☞ СОСТАВЬ СПИСОК КНИГ, ☞
КОТОРЫЕ ТЫ БЫ ХОТЕЛ(А) ПРОЧЕСТЬ
ЗА ГОД

Удивительно, как сильно книги меняют нашу личность, сознание, взгляды на жизнь, одновременно вдохновляя и давая незаменимые знания.

На этой неделе речь пойдет о создании списка книг, которые ты должен(а) прочитать в течение следующих 365 дней. Используй интернет, книжные рецензии и советы друзей!

ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ С ДЕСЯТИ НАИМЕНОВАНИЙ!

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....
.....

«НЕ ВСЕ ЧИТАТЕЛИ ЯВЛЯЮТСЯ ЛИДЕРАМИ,
НО ВСЕ ЛИДЕРЫ – ЧИТАТЕЛИ».

– ГАРРИ ТРУМЭН

МЕСЯЦ

ПОНЕДЕЛЬНИК / /

.....

.....

.....

.....

.....

ВТОРНИК / /

.....

.....

.....

.....

.....

СРЕДА / /

.....

.....

.....

.....

.....

ЧЕТВЕРГ / /

.....

.....

.....

.....

.....

ПЯТНИЦА / /

.

.

.

.

.

СУББОТА / /

.

.

.

.

.

ВОСКРЕСЕНЬЕ / /

.

.

.

.

.

УСПЕХИ НЕДЕЛИ



Поэзия бесконечно эмоциональна и образна. Такой же выразительной может стать и твоя речь, если ввести в привычку регулярно рассказывать перед зеркалом (или записывать на камеру своего телефона) любимые стихи.

На этой неделе твоим заданием станет найти цепляющее тебя стихотворение, выучить его наизусть и рассказывать вслух, совершенствуя каждый раз интонации, тембр, произношение.

ВЫПИШИ СЮДА ЭТО СТИХОТВОРЕНИЕ.

«Поэзия – музыка души».

– ВОЛЬТЕР

МЕСЯЦ

ПОНЕДЕЛЬНИК / /

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

ВТОРНИК / /

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

СРЕДА / /

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

ЧЕТВЕРГ / /

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

ПЯТНИЦА / /

.

.

.

.

.

СУББОТА / /

.

.

.

.

.

ВОСКРЕСЕНЬЕ / /

.

.

.

.

.

УСПЕХИ НЕДЕЛИ



ЗАДАНИЕ НЕДЕЛИ

МАГИЯ УТРА

Недосып, суета, спешка – такое утро задаст плохой настрой всему дню.

На этой неделе тебе нужно поработать над расписанием первого часа после подъема. Это поможет кардинально увеличить продуктивность.

С каких утренних ритуалов начнем?

1. Заводи будильник минимум на 30 минут раньше, чем ты это делаешь сейчас.
2. Искренне желай самому (самой) себе доброго утра и хорошего дня.
3. Включай любимую музыку и делай небольшую зарядку. Ты можешь найти видеопримеры на YouTube, если не знаешь, с каких упражнений начать.

