

Начинайте каждый день с позитивных мыслей и настройтесь на успех.

Дневник «Один вопрос в день для хорошего настроения» поможет вам почувствовать радость, подарит тепло и зарядит бодростью.

Здесь вы найдете 366 коротких, но полезных вопросов, ответы на которые помогут вам зарядиться бодростью, почувствовать радость и добавить позитива в жизнь. Заполнение дневника не займет много времени, поэтому он подойдет даже очень занятым людям.

Пользуйтесь дневником каждый день на протяжении трех лет, сравнивайте свои ответы, отмечайте прогресс и изменения. Гордитесь тем, чего вы смогли достичь за это время.

Грустно вам или радостно, начинаете ли вы новый день или устали в конце рабочих будней, сделайте небольшой перерыв и откройте страницу с текущей датой. Вопрос и ваш ответ на него позволят почувствовать, как настроение улучшается и вы успокаиваетесь. Сделайте заботу о себе хорошей привычкой.



1 ЯНВАРЯ

Опишите жизнь вашей мечты.

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

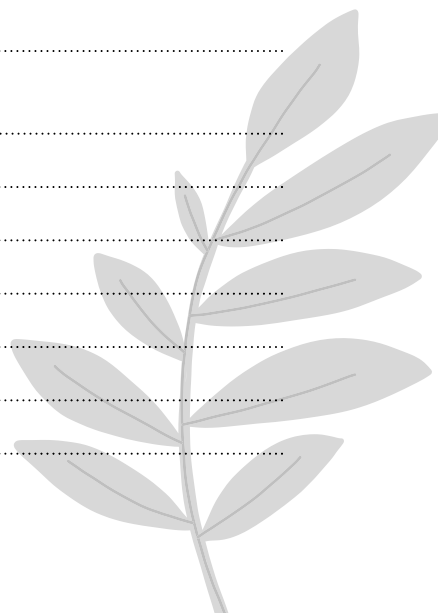
.....

.....

.....

.....

.....



2 ЯНВАРЯ

От чего вы смогли избавиться?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 ЯНВАРЯ

Я буду всегда бороться за...

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 ЯНВАРЯ

Какую песню вы поете в душе?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 ЯНВАРЯ

Чувствуете ли вы сегодня уверенность в себе?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 ЯНВАРЯ

Кто вас вдохновляет?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 ЯНВАРЯ

Как прошел ваш день?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8 ЯНВАРЯ

Есть ли в вашей жизни место спонтанности?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9 ЯНВАРЯ

Когда последний раз вы выезжали на природу?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 ЯНВАРЯ

Попробуйте сделать позитивный прогноз
относительно своей жизни на этот год.

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11 ЯНВАРЯ

Чего вы хотели бы достичь в следующие 5 лет?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....