

Добро пожаловать в Дневник благодарности! Этот инструмент создан для того, чтобы помочь тебе увидеть и прочувствовать красоту жизни. Мы часто сосредоточены лишь на проблемах и заботах, поэтому очень важно научиться замечать то, что приносит радость и счастье.

На протяжении следующих трех месяцев ты будешь получать задания и вопросы, которые помогут глубже понять себя, свои желания и цели

Ты держишь в руках мощный инструмент, способный сделать каждый день ярче и насыщеннее. Помни, что благодарность — это ключ к счастью! Чем чаще ты будешь благодарить мир за то, что имеешь, тем больше радостных моментов будет в твоей жизни.

В этом дневнике собраны техники от мировых тренеров по личностному росту, медитации от гуру осознанности и вдохновляющие цитаты. Они помогут тебе сосредоточиться на хорошем, избавиться от негативных мыслей и начинать день с улыбкой.

Не забывай делиться своими мыслями, успехами и вдохновляющими моментами с другими! Используй хэштег #ловидень, чтобы найти единомышленников и получить поддержку.

Начни свой путь к счастливой и осознанной жизни прямо сейчас. Заполняй страницы этого дневника с любовью и благодарностью, и увидишь, как твоя жизнь изменится к лучшему.

*С благодарностью,
Ольга Берг*

✉ granma2005@yandex,
Telegram-канал Olga_bergpsy

КАК РАБОТАТЬ С ДНЕВНИКОМ БЛАГОДАРНОСТИ?

1. Каждый день выделяй по 5–10 минут на заполнение дневника и выполнение задания.
2. Перед тем как приступить, сядь поудобнее, расслабься и постарайся сделать так, чтобы тебя никто и ничто не отвлекало.
3. В разделе «Благодарю мир за...» указывай минимум пять пунктов, за которые ты хочешь сказать спасибо тому, что тебя окружает.
4. В разделе «Благодарю себя за...» указывай минимум 5 своих успехов или достижений, которые прились на настоящий день. Не обесценивай себя, подмечай хорошее и не забывай про маленькие победы.
5. В раздел «Благодарю за других...» записывай за то, что произошло в жизни близких людей. Например: «Спасибо, что моя подруга получила повышение на работе». Радуюсь за других, мы раз и навсегда избавляемся от зависти. И расширяем границы возможного.
6. В разделе «Особенно благодарю...» пиши слова благодарности, направленные в будущее. О чем ты мечтаешь? Благодарю так, как будто желаемое уже сбылось. Например: «Я искренне благодарю за мою новую машину».
7. Чувствуй искреннюю радость, ощущай ее всем сердцем.
8. Выполняй мотивирующие задания. Поверь, они выбраны далеко не случайно.

МЕНЯ ЗОВУТ

И сегодня лучший день, чтобы сказать себе спасибо и приступить к первому заданию!

#ЛОВИДЕНЬ

У всех нас есть желания и мечты. Я хочу показать тебе, как при помощи благодарности ты можешь приблизить момент их исполнения.

Специально для этого разработана практика «100 желаний». Найди ее в конце дневника и составь список своих желаний.

Не стесняйся и не скромничай, пиши все, что хочешь. Это могут быть любые желания, от самых скромных и до самых смелых.

Составив список, продолжай работать с дневником, продвигаясь от его начала к концу.

Через 3 месяца ты вернешься к своим «100 желаниям», выполнив все упражнения и задания. Это будет самый захватывающий момент путешествия — отмечать в списке сбывшиеся мечты. Уверю, множество твоих желаний воплотятся в жизнь!

*О чем бы вы ни мечтали, приступайте! В дерзости есть гений,
и сила, и волшебство.*

Уильям Мюррей

Дата _____

*Научившись благодарить за все, что происходит в жизни,
мы перестаем обесценивать ее, себя и окружающих.
И начинаем жить и чувствовать полноту жизни.*

1. Благодарю мир за: _____

2. Благодарю себя за: _____

3. Благодарю за других: _____

4. Особенно благодарю: _____

ЧЕК-ЛИСТ ЗАБОТЫ О СЕБЕ!

Выполни как можно больше пунктов из этого списка, прояви любовь к себе:

- сделай себе комплимент
- выпей утром воды
- потанцуй
- почитай любимую книгу
- погуляй
- позанимайся спортом
- вкусно покорми себя
- пораньше ляг спать
- помедитируй
- улыбнись себе
- откажись от сахара
- выспись
- похвали себя

#ловидень

Пусть любовь к себе станет привычкой!

#ловидень

Дата _____

1. Благодарю мир за: _____

2. Благодарю себя за: _____

#ЛОВИДЕНЬ

3. Благодарю за других: _____

4. Особенно благодарю: _____

#ловидень

Дата _____

Благодарность делает наше прошлое осмысленным, приносит мир в наше настоящее и помогает создать видение будущего.

Мелоди Битти

1. Благодарю мир за: _____

2. Благодарю себя за: _____

#ловидень

3. Благодарю за других: _____

4. Особенно благодарю: _____

#ловидень

Дата _____

Все, что происходит в твоей жизни, – ДЛЯ ТЕБЯ.

1. Благодарю мир за: _____

2. Благодарю себя за: _____

#ЛОВИДЕНЬ

3. Благодарю за других: _____

4. Особенно благодарю: _____

#ловидень

Дата _____

1. Благодарю мир за: _____

2. Благодарю себя за: _____

#ЛОВИДЕНЬ