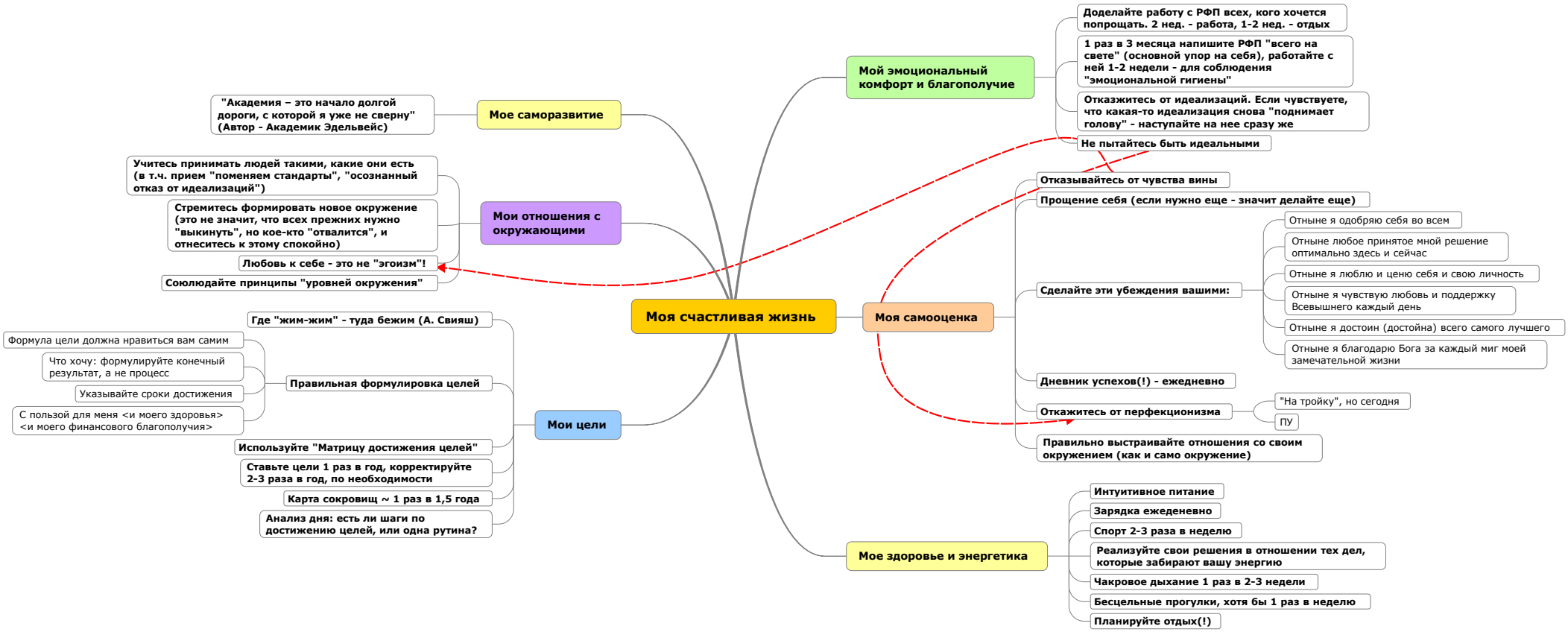
Моя счастливая жизнь
Мое саморазвитие
"Академия – это начало долгой дороги, с которой я уже не сверну" (Автор - Академик Эдельвейс)
Мои отношения с окружающими
Учитесь принимать людей такими, какие они есть (в т.ч. прием "поменяем стандарты", "осознанный отказ от идеализаций")
Стремитесь формировать новое окружение (это не значит, что всех прежних нужно "выкинуть", но кое-кто "отвалится", и отнеситесь к этому спокойно)
Любовь к себе - это не "эгоизм"!
Союлюдайте принципы "уровней окружения"
Мои цели
Где "жим-жим" - туда бежим (А. Свияш)
Правильная формулировка целей
Формула цели должна нравиться вам самим
Что хочу: формулируйте конечный результат, а не процесс
Указывайте сроки достижения
С пользой для меня <и моего здоровья> <и моего финансового благополучия>
Используйте "Матрицу достижения целей"
Ставьте цели 1 раз в год, корректируйте 2-3 раза в год, по необходимости
Карта сокровищ ~ 1 раз в 1,5 года
Анализ дня: есть ли шаги по достижению целей, или одна рутина?
Мой эмоциональный комфорт и благополучие
Доделайте работу с РФП всех, кого хочется попрощать. 2 нед. - работа, 1-2 нед. - отдых
1 раз в 3 месяца напишите РФП "всего на свете" (основной упор на себя), работайте с ней 1-2 недели - для соблюдения "эмоциональной гигиены"
Отказжитесь от идеализаций. Если чувствуете, что какая-то идеализация снова "поднимает голову" - наступайте на нее сразу же
Не пытайтесь быть идеальными
Моя самооценка
Отказывайтесь от чувства вины
Прощение себя (если нужно еще - значит делайте еще)
Сделайте эти убеждения вашими:
Отныне я одобряю себя во всем
Отныне любое принятое мной решение оптимально здесь и сейчас
Отныне я люблю и ценю себя и свою личность
Отныне я чувствую любовь и поддержку Всевышнего каждый день
Отныне я достоин (достойна) всего самого лучшего
Отныне я благодарю Бога за каждый миг моей замечательной жизни
Дневник успехов(!) - ежедневно
Откажитесь от перфекционизма
"На тройку", но сегодня
ПУ
Правильно выстраивайте отношения со своим окружением (как и само окружение)
Мое здоровье и энергетика
Интуитивное питание
Зарядка ежеденевно
Спорт 2-3 раза в неделю
Реализуйте свои решения в отношении тех дел, которые забирают вашу энергию
Чакровое дыхание 1 раз в 2-3 недели
Бесцельные прогулки, хотя бы 1 раз в неделю
Планируйте отдых(!)