



Любви день

ДНЕВНИК
БЛАГОДАРНОСТИ



Москва
2020

Дневник успеха и благодарности создан для того, чтобы его хозяин мог почувствовать и увидеть, насколько прекрасна его жизнь и как много у него причин для радости и счастья.

Я предлагаю тебе в течение 3 месяцев выполнять задания, находить ответы на важные вопросы и записывать их здесь — а значит, делать первые шаги на пути к жизни твоей мечты.

Ты держишь в руках инструмент, который сделает твою жизнь счастливее и изменит ее в лучшую сторону.

Помни, что благодарность — один из залогов счастливой жизни. Чем чаще ты ее испытываешь, тем больше поводов для благодарности и радости тебе будет дарить жизнь.

В этом дневнике собраны техники от мировых тренеров личностного роста, мои любимые мотивирующие фразы и медитации от гуру осознанности.

Делитесь своими отзывами, фото и пожеланиями по хэштегу #ловидень

*С благодарностью,
Ольга Берг*



granma2005@yandex.ru



olgaberg



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 5 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 пришили на настоящий день. Не обесценивай себя, подмечай все хорошее и не забывай про маленькие победы.
5. В раздел «Благодарю за других...» записывай свои благодарности 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 свои 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 здесь не случайно.



#ловиденъ

МЕНЯ ЗОВУТ

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

#ЛОВИДЕНЬ



У всех нас есть желания и мечты, и 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 запиши свои желания.

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

Записав желания, 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 — когда ты будешь отмечать сбывшиеся мечты. Уверю, их будет много.



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

У.Х. 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: _____



#ЛОВИДЕНЬ



3. Благодарю за других: _____

4. Особенно благодарю: _____

#ловидень



ЧЕК-ЛИСТ ЗАБОТЫ О СЕБЕ!

Сделай максимум из этого списка, прояви любовь к себе.



скажи 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 _____

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

