



СОДЕРЖАНИЕ

Обо мне.....	4
Как заполнять ежедневник.....	5
Мои планы на год.....	12
Утренние страницы.....	14

ЯНВАРЬ..... 58

Цели на месяц.....	60
Лучшие события.....	62
Вопросы к себе.....	64
Колесо медитаций.....	65
Календарь настроения.....	66
Дневник благодарности.....	68
Трекер здоровья.....	70
Арт-терапия.....	71

ФЕВРАЛЬ..... 72

Цели на месяц.....	74
Лучшие события.....	76
Вопросы к себе.....	78
Колесо медитаций.....	79
Календарь настроения.....	80
Дневник благодарности.....	82
Трекер здоровья.....	84
Арт-терапия.....	85

МАРТ..... 86

Цели на месяц.....	88
Лучшие события.....	90
Вопросы к себе.....	92
Колесо медитаций.....	93
Календарь настроения.....	94
Дневник благодарности.....	96
Трекер здоровья.....	98
Арт-терапия.....	99

АПРЕЛЬ..... 100

Цели на месяц.....	102
Лучшие события.....	104
Вопросы к себе.....	106
Колесо медитаций.....	107
Календарь настроения.....	108
Дневник благодарности.....	110
Трекер здоровья.....	112
Арт-терапия.....	113

МАЙ..... 114

Цели на месяц.....	116
Лучшие события.....	118
Вопросы к себе.....	120
Колесо медитаций.....	121
Календарь настроения.....	122
Дневник благодарности.....	124
Трекер здоровья.....	126
Арт-терапия.....	127

ИЮНЬ..... 128

Цели на месяц.....	130
Лучшие события.....	132
Вопросы к себе.....	134
Колесо медитаций.....	135
Календарь настроения.....	136
Дневник благодарности.....	138
Трекер здоровья.....	140
Арт-терапия.....	141

ИЮЛЬ..... 142

Цели на месяц.....	144
Лучшие события.....	146
Вопросы к себе.....	148
Колесо медитаций.....	149
Календарь настроения.....	150
Дневник благодарности.....	152
Трекер здоровья.....	154
Арт-терапия.....	155

АВГУСТ..... 156

Цели на месяц.....	158
Лучшие события.....	160
Вопросы к себе.....	162
Колесо медитаций.....	163
Календарь настроения.....	164
Дневник благодарности.....	166
Трекер здоровья.....	168
Арт-терапия.....	169

СЕНТЯБРЬ..... 170

Цели на месяц.....	172
Лучшие события.....	174
Вопросы к себе.....	176
Колесо медитаций.....	177
Календарь настроения.....	178
Дневник благодарности.....	180
Трекер здоровья.....	182
Арт-терапия.....	183

ОКТАБРЬ..... 184

Цели на месяц.....	186
Лучшие события.....	188
Вопросы к себе.....	190
Колесо медитаций.....	191
Календарь настроения.....	192
Дневник благодарности.....	194
Трекер здоровья.....	196
Арт-терапия.....	197

НОЯБРЬ..... 198

Цели на месяц.....	200
Лучшие события.....	202
Вопросы к себе.....	204
Колесо медитаций.....	205
Календарь настроения.....	206
Дневник благодарности.....	208
Трекер здоровья.....	210
Арт-терапия.....	211

ДЕКАБРЬ..... 212

Цели на месяц.....	214
Лучшие события.....	216
Вопросы к себе.....	218
Колесо медитаций.....	219
Календарь настроения.....	220
Дневник благодарности.....	222
Трекер здоровья.....	224
Арт-терапия.....	225

Интересные места.....	226
Чему я научилась.....	227
Вишлист.....	228
Дневник самопрограммирования.....	230
Мои сбережения.....	254
Книжная полка.....	255



ОБО МНЕ



Привет! Меня зовут Любовь Дрюма, я художник-иллюстратор и основатель школы рисования. Работаю и обучаю рисовать тремя материалами: маркерами, акварелью и цветными карандашами.

Я считаю, что рисование — это уникальное хобби, ведь вы можете заниматься им в любом возрасте, в любое удобное время, в любом месте. Рисование не знает границ, вы можете путешествовать со скетчбуком и творить в любой точке мира. Это та область, которую можно изучать всю жизнь и всегда узнавать что-то новое и удивительное.

Я очень рада, что вы доверили мне вести вас по этому прекрасному пути. Добро пожаловать в мир ярких красок!



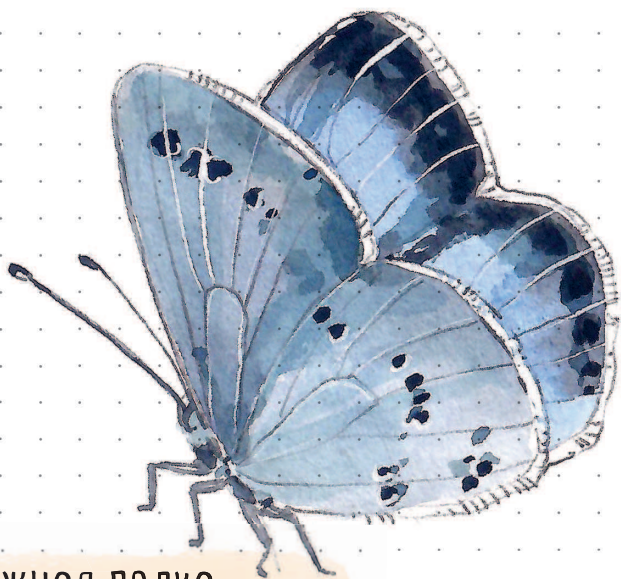
КАК ЗАПОЛНЯТЬ ЕЖЕДНЕВНИК

● МОИ ПЛАНЫ НА ГОД

Помимо мелких ежедневных задач, мы часто ставим себе более глобальные цели: научиться играть на музыкальном инструменте, посетить какую-либо страну, выучить иностранный язык и т.д. Разделите свои цели на большие блоки по темам, например: образование, спорт, поездки, мероприятия, работа, личное. (вы можете придумать любые названия для своих разделов). В каждом из разделов составьте список того, что планируете осуществить. Когда добьетесь поставленной цели, то с удовольствием сможете поставить галочку напротив нее.

● МОИ СБЕРЕЖЕНИЯ

Некоторые цели требуют финансовых затрат. Начните откладывать деньги на свои мечты, воспользовавшись копилкой со страницы 254. Здесь вы можете записывать все свои накопленные сбережения. Пусть это будет неприкосновенная сумма, которую вы откладываете ежемесячно. В конце года, когда копилка будет полная, вы сможете потратить накопления на что-то очень важное и нужное.



● КНИЖНАЯ ПОЛКА

Здесь находится книжный шкаф с теми произведениями, которые вы хотите прочитать. Пишите на корешках названия тех книг, которые планируете прочесть. Прочитанные произведения закрашивайте разными цветами — так вы будете видеть свой прогресс. Читая ежедневно по 20 страниц, за год вы сможете осилить примерно 25 книг!

● УТРЕННИЕ СТРАНИЦЫ

Прекрасная практика, позволяющая начать день с ясным и чистыми сознанием. После пробуждения до завтрака начинайте выписывать все мысли, которые на данный момент есть в вашей голове: любые сомнения, переживания, радостные эмоции или опасения. Задача такой практики — разгрузить голову и освободить место для новых мыслей и идей.

● ЦЕЛИ НА МЕСЯЦ

Разделите свои цели на 4 основных раздела в зависимости от планов. Например: образование, хобби, спорт и личное. Затем составьте список конкретных измеримых целей и по мере достижения отмечайте, каких целей вы добились. Если на какие-то цели не хватило сил и времени, можете перенести их на следующий месяц.

● ЛУЧШИЕ СОБЫТИЯ

В ежедневной суете мы забываем об очень важных и приятных событиях. Давайте собирать эти теплые воспоминания, чтобы не потерять их по прошествии времени. Записывайте самые яркие впечатления каждого месяца: поездки, встречи, мероприятия. В конце года вы удивитесь, сколько же всего интересного с вами происходило.

● ВОПРОСЫ К СЕБЕ

Очень важный раздел для самоанализа. Читайте вопрос и ниже пишите ответ, старайтесь формулировать свою мысль четко и ясно. Это поможет вам лучше разобраться в себе, понять, чего вы действительно хотите, и ближе познакомиться с самим собой. Постарайтесь отвечать искренне, глубоко анализируя каждый ответ.

● КОЛЕСО МЕДИТАЦИЙ

Для того чтобы замедлиться, успокоить свои мысли и прийти в состояние равновесия, вам очень помогут медитации. Медитируйте хотя бы по 5 минут каждый день, и совсем скоро вы заметите, как станете осознаннее. В этом процессе важно никуда не уходить мыслями, а стараться фокусироваться на дыхании. Медитации можно выбрать на бесплатных площадках в интернете или приобрести удобное приложение на свой вкус. В течение месяца после каждой медитации ежедневно закрашивайте один сектор колеса. Такой метод позволит вам не пропускать эту важную практику.

● КАЛЕНДАРЬ НАСТРОЕНИЯ

Каждый день не похож на предыдущий. У всех нас бывают очень радостные и счастливые дни, а бывают и грустные. В этом календаре с помощью различных цветов вы сможете оценивать свое настроение: например, красным цветом выделяем день, в котором настроение было отличным, зеленым — если оно было нейтральным, а синим — если было плохим. По прошествии месяца вы увидите, каких дней было больше.



● ТРЕКЕР ЗДОРОВЬЯ

Чтобы постоянно быть в ресурсе, необходимо уделять внимание своему здоровью. В этом вам поможет трекер на каждый месяц. Ведите подсчет своих тренировок, следите за питанием и сном, тогда у вас будет гораздо больше сил и энергии для работы, творчества и времени с друзьями.

● ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ

Ничто так не вдохновляет и не открывает глаза на позитивные стороны жизни, как выражение благодарности самым простым вещам. В этом дневнике вы можете благодарить за самые обычные мелочи в жизни: за то место, где вы живёте, за те события, что с вами происходят, за тех людей, которые вас окружают, и т.д. Заполняйте этот дневник ежемесячно, и вы почувствуете, как с каждым разом будете больше фокусироваться именно на положительных моментах своей жизни.

● АРТ-ТЕРАПИЯ

В этом разделе я предлагаю вам немного разгрузить свою голову и попробовать арт-терапию. Для этого совсем не обязательно уметь рисовать, важно иметь под рукой лист бумаги и карандаш или ручку. Знакомьтесь с новыми техниками, пробуйте, и у вас обязательно всё получится.

● ДНЕВНИК САМОПРОГРАММИРОВАНИЯ

В этом разделе под каждой цифрой пишите свои мечты и цели так, как будто бы они уже исполнились. Например, «у меня здоровое стройное тело», «я успешный и счастливый человек», «я зарабатываю такое-то количество денег», «я живу в большом и светлом доме» и т.д. Таким образом вы будете программировать свой мозг на новую реальность. Через некоторое время вы заметите, как поменяется не только ваше отношение к себе и к действительности, но и мир вокруг начнет меняться.

● ИНТЕРЕСНЫЕ МЕСТА

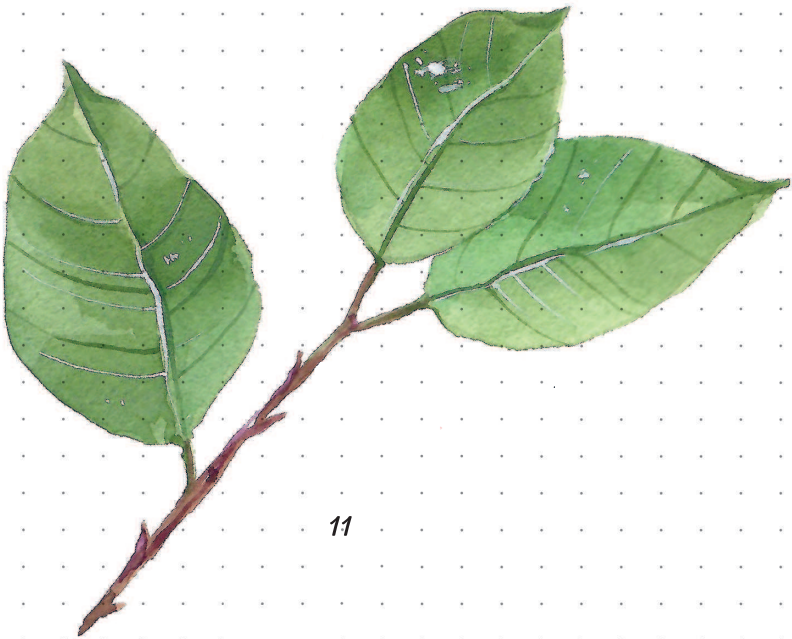
Все мы знаем, как важно регулярно менять пространство вокруг себя, посещать новые места. Соберите свою карту интересных мест, которые вам удалось посетить за этот год. Это могут быть не только другие города и страны, но также события, мероприятия и необычные локации.

● ЧЕМУ Я НАУЧИЛАСЬ

На этих страницах смело записывайте навыки, которым научились за этот год. Пусть это будут даже самые простые умения: готовить блинчики, встать на коньки, вязать на спицах. Спустя год вы увидите, какого прогресса смогли добиться в самых разных областях.

● ВИШЛИСТ

Составьте список вещей, которые планируете приобрести. Теперь вам не нужно это все держать в голове. При наличии средств вы просто пойдете и купите то, что вам необходимо из этого списка. А кроме того, всегда будет готов ответ на вопрос друзей «Что тебе подарить?».



МОИ ПЛАНЫ

- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____

НА ГОД



Blue rectangular header box.

Large rectangular box with a double border, containing four horizontal lines and a small circle on the left side of each line.

Blue rectangular header box.

Large rectangular box with a double border, containing four horizontal lines and a small circle on the left side of each line.

Blue rectangular header box.

Large rectangular box with a double border, containing four horizontal lines and a small circle on the left side of each line.

Blue rectangular header box.

Large rectangular box with a double border, containing four horizontal lines and a small circle on the left side of each line.

УТРЕННИЕ

СТРАНИЦЫ

