

ВВЕДЕНИЕ

На страницах своих книг и в своих уроках я часто говорю о необходимости вести «дневник роста».

Он подойдёт не каждому человеку. Такой дневник необходим тому, кто решил менять себя и свою жизнь к лучшему, а для этого — работать над собой, понемногу, но каждый день. Вот тут и поможет мой еженедельник.

В нём есть обычные строки для планирования дня и недели — ведь незапланированное дело сделано не будет! Не полагайтесь на свою память, фиксируйте все задачи и встречи, как важные, так и второстепенные.

Но дело не только в памяти. Когда вы видите перед собой чёткую картину, подсознание обрабатывает записанную информацию и структурирует её, распределяя ваше время и усилия. Оно побуждает вас действовать, чтобы в конце дня вы с удовлетворением отметили галочками завершённые дела. Выполненный план даёт ощущение радости и гордости, а эти чувства ведут к дальнейшим успехам.

Кроме этого, я предлагаю вам давать себе разрешение на каждую неделю и записывать их в отведённом для этого месте. Люди зачастую терпят неудачи из-за того, что сами запрещают себе (неосознанно, конечно) побеждать, обретать независимость и справляться с проблемами.

Начните с малого: например, разрешите себе встать завтра на 15 минут раньше, или выпить чашку зелёного чая вместо десятой чашки крепкого кофе, или сосредоточиться на работе и не ходить на очередной перекур, или прочитать книгу, которую долго откладывали...

Важно также ставить цели на каждую неделю. Записывайте их на соответствующих строчках. Целей не должно быть много, достаточно двух или трёх. Они не обязаны быть масштабными — пусть будут скромными.

Но именно на них нужно максимально сконцентрироваться. Каждая достигнутая цель — это ступенька вверх по той лестнице, которая ведёт на вершину.

Вдобавок я приглашаю вас поразмышлять над вопросами, касающимися вашей жизни. И не только поразмышлять, но и сформулировать и записать ответ. Не торопитесь. Выделите себе 5-10 минут в день на обдумывание вопроса, и тогда к концу недели сформируется точный и ёмкий ответ.

И наконец, анализ каждой прожитой недели. Анализ помогает выделить главное, извлечь уроки из собственных ошибок, настроиться на то, чтобы усилить хорошее в своей жизни и ослабить плохое. Для этого выделена отдельная страница после каждой недели, где вам предстоит заполнить пять пунктов. А сделав выводы, запишите их в разделе «Заметки недели» и двигайтесь дальше.

Несколько чистых страниц в конце еженедельника оставлены для итогов года. Это сейчас они чистые, а в конце года вы заполните их своими победами и размышлениями, озарениями и рассуждениями. Сохраните их до следующего года и сравните с новыми итогами. Это и будет для вас самым мощным стимулом к росту.

С уверенностью в ваших будущих успехах,

Альберт Сафин

АНАЛИЗ НЕДЕЛИ

Самый важный результат, которого удалось достичь.

Что помогло получить этот результат?

Самая важная неудача недели.

Чему меня научила эта неудача?

Как я хочу поблагодарить себя за эту неделю?



ЗАМЕТКИ НЕДЕЛИ

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

МЕСЯЦ

Понедельник	Вторник	Среда	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

На этой неделе я разрешаю себе:

-
-
-
-
-
-
-

Мои цели на эту неделю:

-
-
-
-
-
-
-

АНАЛИЗ НЕДЕЛИ

Самый важный результат, которого удалось достичь.

.....

.....

.....

.....

.....

Что помогло получить этот результат?

.....

.....

.....

.....

.....

Самая важная неудача недели.

.....

.....

.....

.....

.....

Чему меня научила эта неудача?

.....

.....

.....

.....

.....

Как я хочу поблагодарить себя за эту неделю?

.....

.....

.....

.....

.....



ЗАМЕТКИ НЕДЕЛИ

A series of horizontal dotted lines providing a space for weekly notes.

МЕСЯЦ

Понедельник	Вторник	Среда	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

На этой неделе я разрешаю себе:

-
-
-
-
-
-

Мои цели на эту неделю:

-
-
-
-
-
-

