

6 минут

ДНЕВНИК,

МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

К ЛУЧШЕМУ



Москва
2019

Счастье – это не случайное состояние, это вопрос вашего мышления и вашего отношения к жизни. И существует множество проверенных на практике принципов, которые помогут сделать вашу жизнь более гармоничной и полноценной.

Исследования показывают, что с помощью ежедневных тренировок вы можете изменить свое сознание – то есть, вы действительно можете убедить себя думать иначе. И это не должно занимать у вас много времени – всего два подхода по три минуты утром и вечером и всего 6 вопросов, которые помогут вам лучше узнать и понять себя. Благодаря ежедневной рефлексии вы сможете натренировать свой мозг так, чтобы он всегда мог сосредоточиться на том, что хорошо для вас, и двигать вас вперед. И в итоге вы повысите свою самооценку, станете смотреть на мир более доброжелательным взглядом и почувствуете себя более счастливым.

Это больше, чем просто дневник – концепция 6 минут пришла к нам из позитивной психологии – в ходе глубокого и комплексного исследования ученые выяснили, что для эффективной работы над собой человеку нужно не так уж много времени. Таким образом, у вас есть возможность улучшить свое самочувствие простым и действенным способом. Независимо от того, какие цели вы преследуете, если вы двигаетесь медленно, но уверенно – вы достигните своей цели. Поймите, что делает вас счастливым, и выработайте привычки, которые будут регулярно приносить в вашу жизнь все больше и больше нового. Навык ежедневного письма станет одной из таких привычек – это поможет вам стать более собранным и систематизированным, что в свою очередь принесет в вашу жизнь более серьезные перемены.

Кроме того, вы научитесь освободить свою внутреннюю удачу от внешних обстоятельств. Ведь у каждого была ситуация, когда он думал, что станет счастливее, если получит что-то страстно желаемое, получал это, но счастья не испытывал. Потому что ничего в его жизни не менялось. Человек задает неправильные вопросы и получает неправильные ответы. Ведь все мы люди и все мы ошибаемся.

Этот дневник за 6 минут в день поможет вам изменить настроение на более позитивное, и вне зависимости от обстоятельств вы будете чувствовать себя счастливым и удовлетворенным внутри. В итоге вы получите не внешние обстоятельства, которые изменяют вашу жизнь, а внутренние изменения, которые помогут вам самостоятельно определить, каких именно изменений вы хотите, и направиться к ним.

И самое важное – этот дневник научит вас быть благодарным. Ведь счастливы те, кто умеет благодарить. Сделайте ежедневную благодарность неотъемлемой частью своей жизни, относитесь к окружающим с любовью и вниманием и вы обязательно получите такое счастье, о котором и не мечтали!

Дата: _____

Я благодарна наступившему дню за:

Что я могу сделать, чтобы улучшить этот день?

Чего я жду от этого дня?

“

*У самых счастливых людей
нет всего самого лучшего — они извлекают все самое лучшее
из того, что у них есть.*

”

Что хорошего сегодня произошло?

Что я могла изменить, чтобы день стал ещё лучше?

Чего я жду от завтрашнего дня?

Дата: _____

Я благодарна наступившему дню за:

Что я могу сделать, чтобы улучшить этот день?

Чего я жду от этого дня?

“

*Начните искать
в жизни хорошее, и она будет предлагать
вам его все больше и больше.*

”

Что хорошего сегодня произошло?

Что я могла изменить, чтобы день стал ещё лучше?

Чего я жду от завтрашнего дня?

Дата: _____

Я благодарна наступившему дню за:

Что я могу сделать, чтобы улучшить этот день?

Чего я жду от этого дня?

“

*Когда вы будете ценить то,
что у вас есть, а не жить в поиске идеалов,
тогда вы по-настоящему станете счастливыми.*

”

Что хорошего сегодня произошло?

Что я могла изменить, чтобы день стал ещё лучше?

Чего я жду от завтрашнего дня?

Дата: _____

Я благодарна наступившему дню за:

Что я могу сделать, чтобы улучшить этот день?

Чего я жду от этого дня?

“

*Что бы ни случилось вчера –
помните: сегодня первый день
вашей новой жизни.*

”

Что хорошего сегодня произошло?

Что я могла изменить, чтобы день стал ещё лучше?

Чего я жду от завтрашнего дня?

Дата: _____

Я благодарна наступившему дню за:

Что я могу сделать, чтобы улучшить этот день?

Чего я жду от этого дня?

“

*Искусство быть счастливым
заключается в способности находить счастье
в простых вещах.*

”

Что хорошего сегодня произошло?

Что я могла изменить, чтобы день стал ещё лучше?

Чего я жду от завтрашнего дня?

Дата: _____

Я благодарна наступившему дню за:

Что я могу сделать, чтобы улучшить этот день?

Чего я жду от этого дня?

“

*Будь полон решимости.
Вместо того, чтоб намереваться что-то попробовать,
просто сделай это.*

”

Что хорошего сегодня произошло?

Что я могла изменить, чтобы день стал ещё лучше?

Чего я жду от завтрашнего дня?

Дата: _____

Я благодарна наступившему дню за:

Что я могу сделать, чтобы улучшить этот день?

Чего я жду от этого дня?

“

Происходит только то, что должно происходить.

Все начинается вовремя.

И заканчивается тоже.

”

Что хорошего сегодня произошло?

Что я могла изменить, чтобы день стал ещё лучше?

Чего я жду от завтрашнего дня?

ИТОГИ НЕДЕЛИ

ЧЕКЛИСТ НЕДЕЛИ

Саморазвитие	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Семья	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Друзья	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Физическая нагрузка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Работа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Благодарность	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обучение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Дата: _____

Я благодарна наступившему дню за:

Что я могу сделать, чтобы улучшить этот день?

Чего я жду от этого дня?

“

*Когда человек счастлив, он улыбается.
Но существует и обратная зависимость:
когда человек улыбается, он становится счастливым.*

”

Что хорошего сегодня произошло?

Что я могла изменить, чтобы день стал ещё лучше?

Чего я жду от завтрашнего дня?

Дата: _____

Я благодарна наступившему дню за:

Что я могу сделать, чтобы улучшить этот день?

Чего я жду от этого дня?

“

*Никогда ни о чем не сожалей:
иногда неприятности случаются во благо,
а мечты не исполняются к лучшему.*

”

Что хорошего сегодня произошло?

Что я могла изменить, чтобы день стал ещё лучше?

Чего я жду от завтрашнего дня?

Дата: _____

Я благодарна наступившему дню за:

Что я могу сделать, чтобы улучшить этот день?

Чего я жду от этого дня?

“

*Японцы говорят:
«Не учи судьбу плохому».
Мечтайте о хорошем!*

”

Что хорошего сегодня произошло?

Что я могла изменить, чтобы день стал ещё лучше?

Чего я жду от завтрашнего дня?
