

# Оглавление

|  |     |
|--|-----|
| Вступление.....  | 6   |
| Как работать с дневником? .....                                  | 8   |
| Важный ингредиент .....  | 9   |
| Шаг № 1. Техника «Незавершенные дела» ● .....                    | 12  |
| Шаг № 2. Техника «Доска почета» .....                            | 16  |
| Шаг № 3. Техника самоанализа «Насколько ты веришь в себя?» ..... | 28  |
| Шаг № 4. Техника «Работа над ошибками» .....                     | 34  |
| Шаг № 5. Техника «Гениальная уборка» ● .....                     | 38  |
| Шаг № 6. Техника «Твой внешний источник силы» .....              | 42  |
| Шаг № 7. Техника «Под защитой адвоката» .....                    | 50  |
| Шаг № 8. Техника «Колесо баланса» .....                          | 54  |
| Шаг № 9. Техника «Сила благодарности» .....                      | 62  |
| Шаг № 10. Техника «Призвание» .....                              | 70  |
| Шаг № 11. Техника «Мой Идеальный день через три года» ● .....    | 80  |
| Шаг № 12. Техника «Хочу, могу и получаю» .....                   | 90  |
| Шаг № 13. Техника «100 желаний» ● .....                          | 96  |
| Шаг № 14. Техника «Повышаю свою норму» .....                     | 104 |
| Шаг № 15. Техника «Загадывание желаний» ● .....                  | 108 |
| Шаг № 16. Техника «Нет страхам» ● .....                          | 126 |
| Шаг № 17. Техника «Подарок из будущего» .....                    | 134 |
| Шаг № 18. Техника «Меняем установки» .....                       | 138 |
| Шаг № 19. Техника «Идем к цели за 100 дней» ● .....              | 150 |
| Шаг № 20. Техника «Я через 10 лет» ● .....                       | 158 |
| Полезные страницы .....  | 165 |
| Листы поддержки .....  | 166 |
| Трекер здоровых привычек ● .....                                 | 172 |

