

Этот дневник принадлежит

.....

.....

.....



Как пользоваться дневником желаний

Дневник желаний — это инструмент, который помогает визуализировать и отслеживать свои цели. Он позволяет чётко сформулировать, чего вы хотите достичь, и сохранить мотивацию на пути к своим желаниям.

Как работает дневник желаний:

1. Формулировка целей. Прежде чем начать вести дневник желаний, определите, чего вы хотите достичь. **Колесо баланса** — отличный инструмент для анализа и планирования своего развития. Оно представляет собой круг, разделённый на сектора, каждый из которых соответствует определённой сфере жизни. Поставьте оценку от 0 до 10 в каждом секторе колеса, где 0 — это полная неудовлетворённость, а 10 — полная удовлетворённость.

2. Запись желаний. Записывайте свои цели в дневник. Можно использовать короткие фразы или более подробные описания. Главное — конкретика.

3. Визуализация. Добавляйте в дневник изображения, связанные с вашими желаниями. Это могут быть фотографии, рисунки или даже коллажи. Визуализация поможет вам лучше представить, как вы достигнете своих целей.

4. Отслеживание прогресса. Регулярно просматривайте свой дневник и отмечайте, что вы уже сделали для достижения своих целей. Это поможет вам оценить свой прогресс и сохранить мотивацию.

5. Поддержка мотивации. Дневник желаний может служить источником вдохновения и мотивации. Когда вы видите, как далеко вы продвинулись, это может помочь вам сохранить веру в себя и свои возможности.

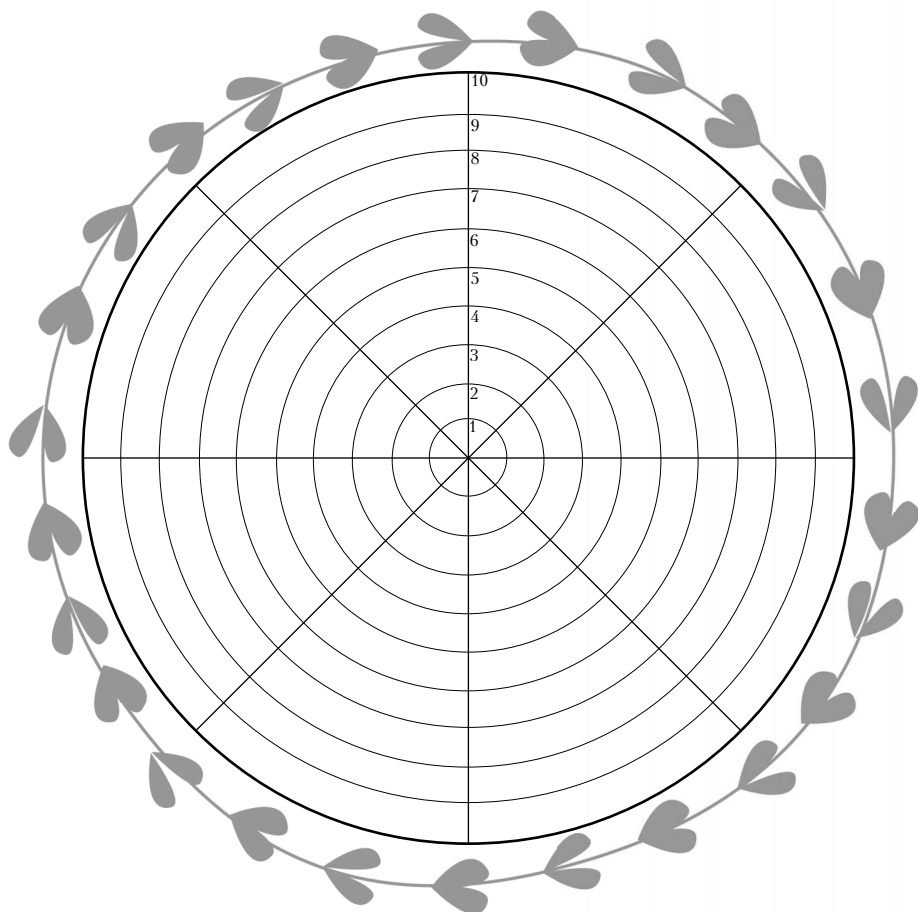
6. Анализ результатов. Периодически просматривайте свои записи и анализируйте, какие цели были достигнуты, а какие ещё предстоит реализовать. Это поможет вам скорректировать свои планы и двигаться дальше.

Советы по ведению дневника желаний:

- ✱ **Будьте честны с собой.** Не бойтесь записывать даже самые смелые желания. Это поможет вам сохранить мотивацию и не сдаваться на полпути.
- ✱ **Используйте разные методы.** Не ограничивайтесь только записями. Добавьте в свой дневник рисунки, фотографии, цитаты или любые другие элементы, которые помогут вам лучше выразить свои желания.
- ✱ **Будьте конкретны.** Чем более конкретно вы сформулируете свои цели, тем легче будет отслеживать прогресс.
- ✱ **Не бойтесь менять свои планы.** Жизнь может преподнести нам сюрпризы, и иногда приходится корректировать свои цели. Это нормально, главное — не сдаваться.

Дневник желаний — это отличный инструмент для тех, кто хочет достичь своих целей. Он помогает сохранить мотивацию, визуализировать свои желания и отслеживать прогресс. Попробуйте вести дневник и посмотрите, как это поможет вам достичь успеха!

Колесо баланса



1. Карьера

2. Деньги

3. Здоровье

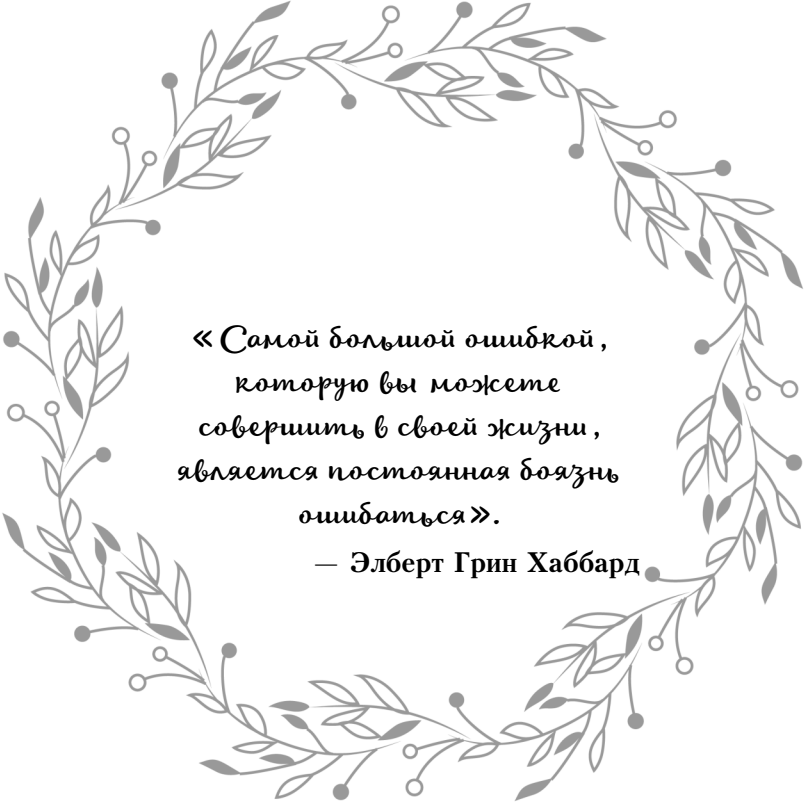
4. Семья и друзья

5. Любовь

6. Личностный рост

7. Отдых

8. Условия жизни



«Самой большой ошибкой,
которую вы можете
совершить в своей жизни,
является постоянная боязнь
ошибаться».

— Элберт Грин Хаббард



Карьера

Напиши желание, которое хочется исполнить в сфере карьеры и раздели их на небольшие цели. Так у тебя получится шаг за шагом исполнить свое желание!

Напиши цели, выполнение которых приведет тебя к исполнению желания

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Подведение итогов

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Карта желаний

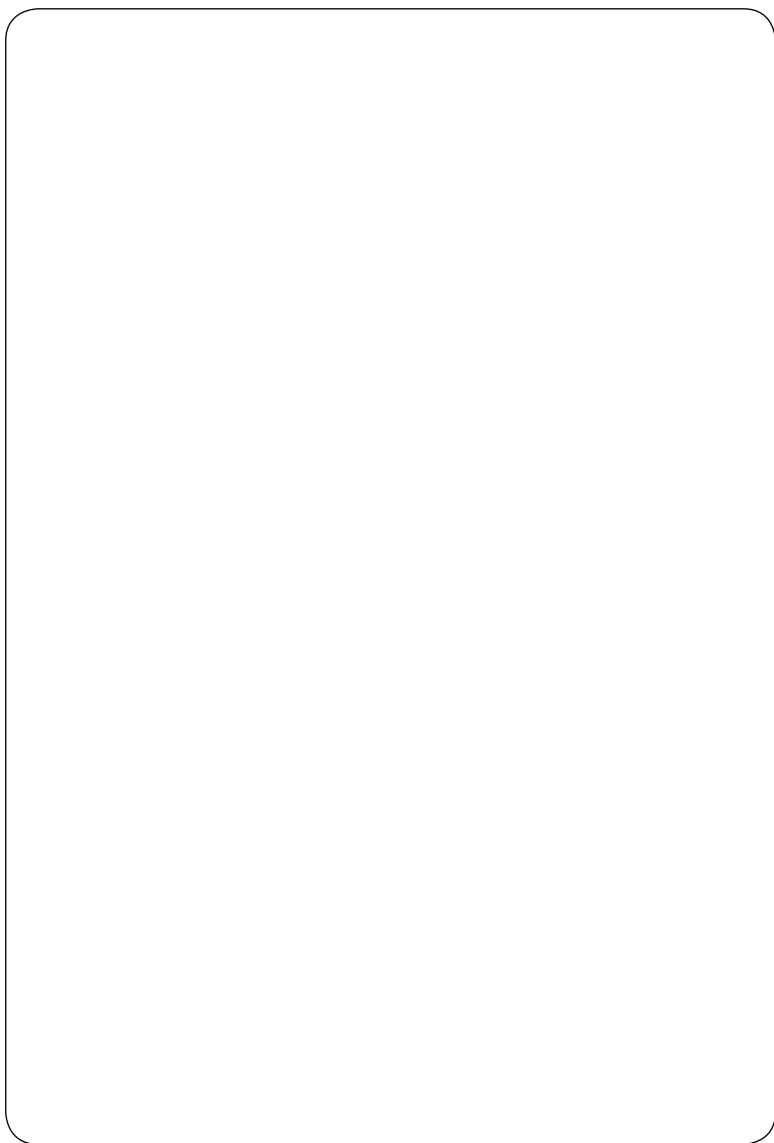
Визуализируй свое желание — наклей красивые стикеры и нарисуй изображения самостоятельно, ассоциирующиеся с желанием. Вдохновляйся на исполнение желания!



This image shows a full page of dot grid paper. It features ten horizontal rows of small, evenly spaced grey dots. Each row contains approximately 60 dots, providing a guide for handwriting practice or general note-taking. The background is white, and there are no margins or additional markings.

This image shows a full page of dot grid paper. The dots are arranged in a precise, repeating pattern across the entire surface, providing a guide for writing or drawing without solid lines.

Карта желаний

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for drawing or writing. The box is white with a thin black border and is positioned centrally below the title.

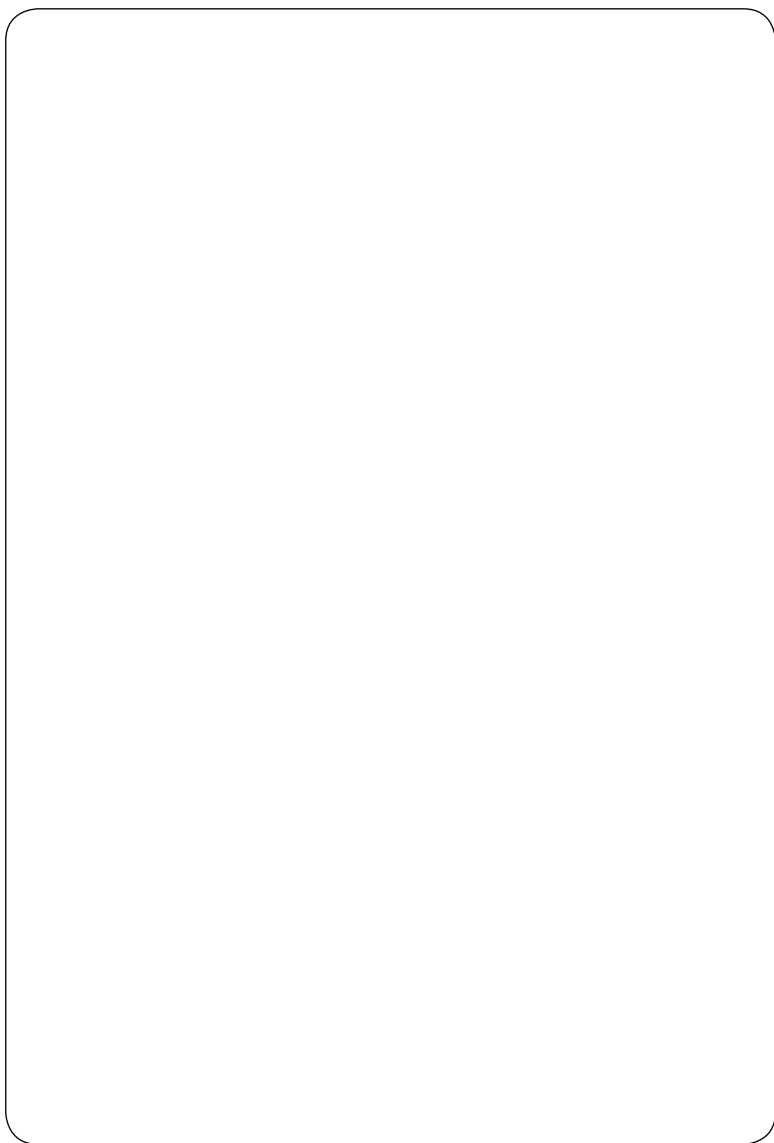
Напиши цели, выполнение которых приведет тебя к исполнению желания

This image shows a full page of dot grid paper. It features approximately 20 horizontal rows of small, evenly spaced dots. The dots are arranged in straight lines across the width of the page, providing a guide for handwriting or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.

Подведение итогов

This image shows a full page of dot grid paper. It features ten horizontal rows of small, evenly spaced black dots. Each row contains approximately 60 dots, providing a guide for handwriting practice or general writing. The background is white, and there are no margins or additional markings.

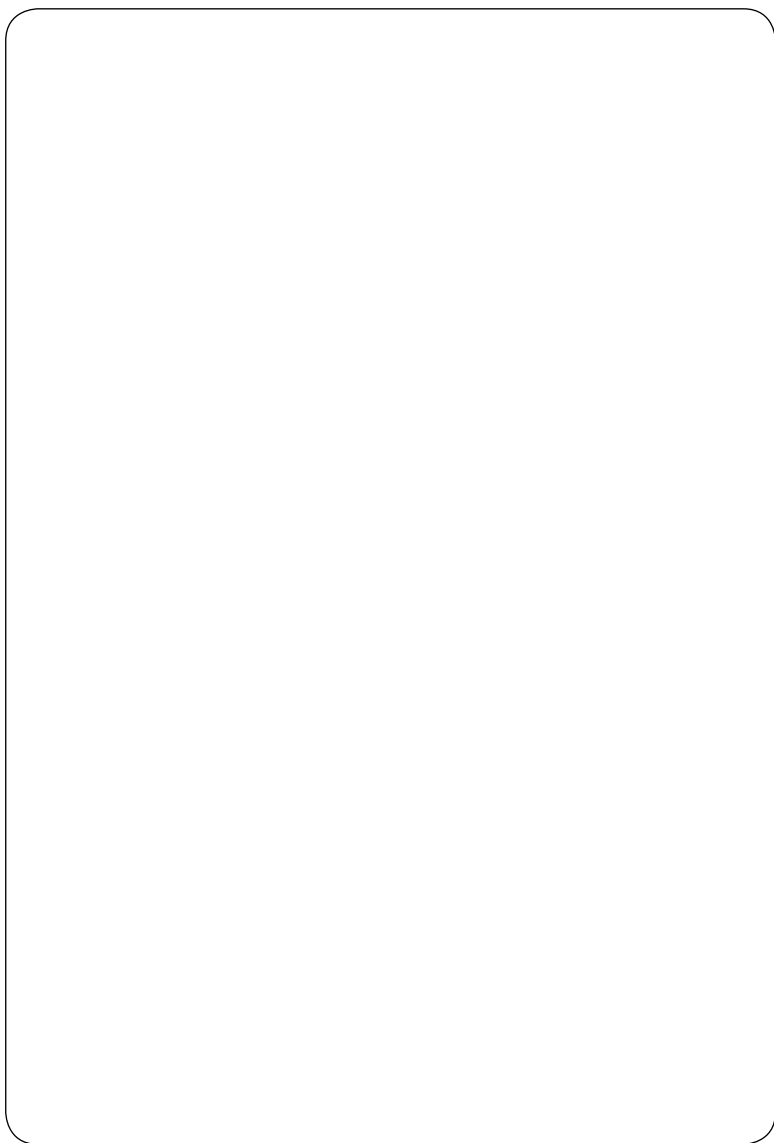
Карта желаний

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for drawing or writing. The box is white with a thin black border and is positioned centrally below the title.

This image shows a full page of dot grid paper. It features ten horizontal rows of small, evenly spaced grey dots. Each row contains approximately 60 dots, providing a guide for handwriting practice or general note-taking. The background is white, and there are no margins or additional markings.

This image shows a full page of dot grid paper. The dots are arranged in a precise, repeating pattern across the entire surface, providing a guide for writing or drawing without solid lines.

Карта желаний

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for drawing or writing wishes. The box is white with a thin black border and occupies the majority of the page below the title.