

Вступ

ВІТАЮ, ДРУЖЕ. Ласкаво прошу до захопливої подорожі. Мене дуже тішить твоє рішення вибрати цю книжку. Я впевнена: якщо ти пообіцяєш собі користуватися цим щоденником протягом наступних 52 тижнів, на тебе чекатимуть неймовірні зміни.

Протягом останніх 17 років я як ліцензований клінічний соціальний працівник, професійний тренер і спікер допомагаю людям утілювати їхні мрії в реальність. Я підтримую своїх клієнтів на кожному кроці їхньої боротьби з власними упередженнями, що обмежують їхній потенціал, допомагаю досягти будь-яких цілей, і це надихає мене саму.

Що. Кожної. Днини.

Я працювала з людьми з усіх прошарків суспільства, допомагала в досягненні будь-якої мети з можливих: від стосунків, стану здоров'я, налаштування добробуту чи кар'єрних цілей до лікування залежностей. І моя праця дала змогу визначити універсальні принципи, завдяки яким КОЖНА людина рухатиметься вперед. Ми можемо бути з різних прошарків суспільства, мати різні сильні сторони й стикатися з різними труднощами, але завдяки цим інструментам кожен з нас може змінити своє життя на краще!

Інструменти, описані в цьому щоденнику, я використовую і у своїй роботі з клієнтами. Вони допоможуть визначити справжні цінності, узяти на себе відповідальність за результат, переписати наново події, що блокують досягнення прогресу, підтримати зв'язок з нашими близькими й завдяки цьому зрозуміти, що

працює, а що ні. Ти можеш вирішити, що це забагато, але не хвилюйся. Ці принципи пояснено простою та зрозумілою мовою, а ще в тебе залишиться багато часу на відпочинок і роздуми. Я підтримуватиму тебе на кожному кроці — твоє єдине завдання: час від часу розгортати цей щоденник і писати нотатки.

Перша частина щоденника називається «Розпочнімо», у ній ти знайдеш творчі підказки, які допоможуть збагнути власні цінності та визначити цілі на рік. У другій частині щоденника вміщено підказки, які дадуть змогу відстежувати прогрес, а також вільне місце для переліку власних досягнень, думок, почуттів, для описання труднощів, які виникли, а також того, що зроблено протягом кожного з 52 тижнів. Тому раджу тобі робити нотатки раз на тиждень. В останньому розділі під назвою «Майбутнє починається сьогодні» ми побачимо твій прогрес за рік, відсвяткуємо твої досягнення й визначимо цілі, над якими працюватимемо наступного року.

І пам'ятай головне. Так, мета цього щоденника — допомогти в досягненні бажаних цілей, але написано його з єдиною метою: подарувати тобі насолоду від процесу. Не дозволити відчуттю сорому тобі завадити, не дозволити тобі себе гризти й принижувати власні досягнення. Якщо ми хочемо змінитися, самокритика нам достоту не допоможе.

Напрямок нашого зростання — шлях до СВІТЛА.

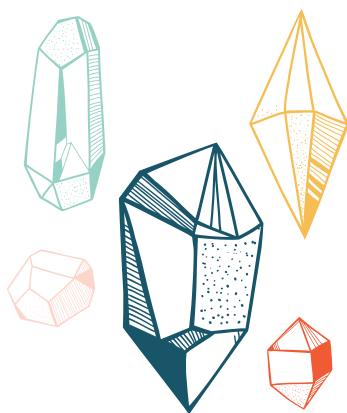
Поза сумнівом, змінюватися буває заскладно, утім, на щастя, ми здатні впоратися з будь-якими труднощами. У нас для цього є геть усе, адже будь-які зміни розпочинаються зсередини. Крок за кроком, тиждень за тижнем ти зможеш рухатися вперед. І наступного року житимеш життям своєї мрії. Можливість втілити в реальність мрії існує завжди, інакше ці мрії не залишали б свого сліду в наших серцях.





Розпочнімо

Цю частину щоденника розроблено так, щоб допомогти тобі визначитися зі своїми справжніми бажаннями. Я допоможу назвати кожную емоцію, що стоїть за кожною з твоїх цілей. Ці вправи можна робити як поступово, так і всі за раз. Це запорука твого першого, чіткого та впевненого, кроку в рік змін! Перш ніж ти розпочнеш тиждень за тижнем працювати над своїми цілями, раджу створити умови, які дадуть тобі змогу налаштуватися на самопізнання.



Яких цілей ти хочеш досягти саме зараз? У тебе лише одна мета чи декілька? Спробуй обмежитися п'ятьма. Поміркуй і запиши їх. Тут якраз удосталь місця.

Дозволь собі чесно відповісти на ці запитання. Адже саме над цими цілями ти працюватимеш протягом усього року (і залишатимеш нотатки про них у цьому щоденнику).



Поглянь на щойно написані тобою цілі (або одну ціль).
І приділи трохи часу, щоб відповісти, *навіщо* вони
тобі. Чому ти хочеш утілити їх у життя? Як потім по-
чуватимешся? Як, на твою думку, змінишся або що
отримаєш у результаті?





Уяви, що минув рік і твої омріяні цілі досягнуто. Яким стало твоє життя? Від чого довелося відмовитися, а що відкрити наново? Що змінилося, що з'явилося нового?





Минув рік. Яким ти хочеш бачити власне життя? Якомога детальніше опиши усі справи, до яких вдаватимешся від самісінького ранку до пізньої ночі. Чим ти займаєшся? Де працюєш, де живеш, у які міста чи країни подорожуєш? Що ти їси? Як почувашся у власному тілі? Хто поряд з тобою?