

дневник

Проработка отношения с папой

30 дней



ПСИХОЛОГ
Кострова Наталья

<https://firstpsschool.ru>



Дорогой мой друг!

Этот дневник подходит любому человеку, и не важно, кто вы — мужчина или женщина. Главное — меняйте "он" на "она" или наоборот, и все техники подходят всем, от мала до велика. Пользуйтесь с удовольствием, легко, весело и экологично, и всё будет у вас хорошо!

Ведение дневника — это не просто запись мыслей и чувств, это мощный инструмент самопознания и личностного роста. Он помогает вам лучше понять себя, свои желания и потребности, а также научиться принимать себя таким, какой/ая вы есть.

Не бойтесь экспериментировать с формами и методами ведения дневника. Записывайте свои достижения, мечты и цели, а также моменты, которые приносят вам радость. Помните, что каждый шаг на этом пути важен, и вы сами создаете свою реальность.

Дайте себе возможность открыться, и вы увидите, как ваша жизнь станет ярче и насыщеннее. Этот дневник — ваш верный спутник в путешествии к себе.

С любовью и поддержкой, Наталья



Добро пожаловать в наш 30-дневный курс по работе над самооценкой и уверенностью в себе!

В течение этого месяца вы погрузитесь в увлекательное путешествие самопознания, которое поможет вам лучше понять себя и научиться ценить свои уникальные качества.

Что такое самооценка?

Самооценка — это то, как вы воспринимаете себя. Это внутренний голос, который либо поддерживает вас, либо критикует. Важно осознать, что этот голос — это часть вас самих, и он формируется под влиянием вашего опыта, убеждений и мнений окружающих. Низкая самооценка — это неестественное состояние, поскольку каждый человек уникален и ценен сам по себе.



Цели дневника

На протяжении 30 дней вы будете работать над тем, чтобы: Осознать свои достоинства и недостатки. Принять себя таким, какой вы есть. Развить уверенность в своих способностях и возможностях. Почему это важно? Работа над самооценкой и уверенностью в себе — это не просто задача, а путь к самопринятию и самореализации. Когда вы научитесь любить и ценить себя, вам станет легче справляться с жизненными трудностями и достигать поставленных целей.

Ваши действия

Каждый день вы будете выполнять задания, которые помогут вам очищать свое сознание от негативных мыслей и заменять их позитивными установками. Будьте терпеливы и настойчивы в этом процессе. Помните, что работа над собой — это самая ценная инвестиция, которую вы можете сделать.

Мы уверены, что, пройдя это путешествие, вы почувствуете себя более уверенно, начнете любить себя и откроете новые горизонты в жизни. Вы готовы к изменениям? Давайте начнем вместе 30 дневное познания себя!

Инструкция по работе с дневником

Этот дневник – ваш путь к личностному росту и самопознанию. Чтобы пройти его с максимальной пользой, следуйте этой инструкции:



Напишите себе обещание.

Поставьте перед собой цель – завершить этот курс. Запишите свое обещание на бумаге и повесьте его на видное место. Пусть оно напоминает вам о вашем стремлении. А после завершения курса, купите себе подарок – символ ваших усилий и достижений.

Подготовьтесь к трудным моментам.

Моменты усталости, лени или желания бросить дневник неизбежны. Заранее напишите себе слова поддержки, которые вы скажете в такие моменты. Например, «Я знаю, что это временные трудности. Я справлюсь и продолжу, потому что это важно для меня».

Определите время для работы с дневником.

Выберите конкретное время, когда вы сможете полностью сосредоточиться на дневнике. Например, ежедневно с 6:00 до 7:00. Запишите ваше время. Поставьте напоминание в телефоне.

Сообщите близким.

Расскажите своим близким, что вы будете работать с дневником в выбранное время. Попросите их не отвлекать вас, чтобы вы могли полностью погрузиться в процесс.

Музыка для вдохновения.

Во время выполнения упражнений вы можете включить классическую музыку в наушниках (по желанию). Это поможет создать атмосферу для глубокого погружения в себя.

Преодоление сопротивления.

Обратите внимание на свои сопротивления. Не поддавайтесь им. Ваш мозг может пытаться вернуть вас в зону комфорта. Будьте настойчивы и уверены в своем желании достичь результата. Идите через «Не хочу!» с легкостью, смелостью и радостью.

Гибкость в выполнении упражнений.

Некоторые упражнения разбиты на 2-4 дня. Если вы почувствуете желание продолжить выполнение упражнения в тот же день, смело следуйте этому потоку.

Основная работа на бумаге.

Основную работу выполняйте на бумажных листах. Это поможет вам глубже погрузиться в процесс и лучше осознать свои мысли и чувства. В конце заполнения дневника торжественно сожгите эти записи, символически освобождаясь от прошлого и открывая себя новому. Или мелко порвите и выкиньте, если нет возможности сжечь.

Заполняйте пространство.

Пишите откровенно и подробно. Используйте все отведенное место для письма. Чем больше вы вложите в свои слова, тем больше пользы получите. Если не хватает мест, возьмите бумагу любую и продолжайте работу в потоки.

Свобода выражения.

Не стесняйтесь своих эмоций, даже негативных. Пишите так, как вам комфортно: с ошибками, без знаков препинания. Важно, чтобы вы погрузились в процесс и дали волю своим чувствам.

Искренность – ключ к успеху.

Не делайте упражнения формально. Если вам не хочется, лучше отложите дневник на потом или подарите его кому-то. Не тратьте время на пустую работу.



Наградите себя.

Запишите, чем вы себя побалуете после завершения дневника. Это может быть подарок, поездка, приятный ужин - что угодно, что приносит вам радость.

Новое начало.

По окончании 30 дней отпустите все ненужное и начните новую жизнь! Проведите ритуал, который символизирует ваш новый путь. Поделитесь опытом.

Оставьте отзыв о курсе, чтобы помочь другим людям. Расскажите о своем опыте, как он повлиял на вас.



Шаг за шагом.

Каждое задание открывайте только после выполнения предыдущего. Это поможет вам сосредоточиться и не торопиться. Дайте себе время осмыслить проделанную работу. Отмечайте свой прогресс. Каждый шаг приближает вас к цели, делая путь более осознанным.

Пусть этот дневник станет для вас не только источником знаний, но и настоящим инструментом для трансформации вашей жизни.

Вы на правильном пути к самопринятию и уверенности в себе!



В работе

КОНЕ