

GUIDELINE / SELF HELP
GUIDELINE / SELF HELP
GUIDELINE / SELF HELP

Ресурсный дневник

15 дней - 15 практик

ЕКАТЕРИНА ТОЛЧИНСКАЯ

Екатерина Толчинская

Ресурсный дневник

«Издательские решения»

Толчинская Е.

Ресурсный дневник / Е. Толчинская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-539852-9

Ресурсный дневник с заданиями и практиками поможет вам начать путь к самосовершенствованию, наполнит силами и раскроет внутренний потенциал. В дневнике есть:— 15 практик для проработки разных сторон жизни— полезная информация для корректной работы с практиками. Осторожно! Покупая ресурсный дневник, вы должны быть готовы к изменениям!

ISBN 978-5-00-539852-9

© Толчинская Е.
© Издательские решения

Содержание

Работа с воркбуком	6
1 день	7
2 день	8
3 день	9
4 день	10
5 день	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ресурсный дневник

Екатерина Толчинская

© Екатерина Толчинская, 2021

ISBN 978-5-0053-9852-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Работа с воркбуком

- Для начала распечатайте его.
 - Выберите время, когда вас никто не будет отвлекать. Работать с воркбуком можно в течение нескольких дней небольшими подходами, а можно выделить день/утро/вечер и обработать всё в один присест. Действуйте так, как вам больше нравится.
 - Усядьтесь поудобнее. Возьмите любимую ручку и пишите!
-

1 день

Колесо баланса

Нарисуйте круг и расчертите его на несколько секторов (4—8 штук), и впишите в каждый одну важную сферу вашей жизни, на которую вы можете влиять (например: здоровье, отношения, работа, финансы, отдых). Оцените, насколько вам хорошо в каждой сфере? Насколько комфортна, безопасна, уютна и ресурсна ваша жизнь в этих областях.

Обязательно напишите, что вам необходимо делать и чувствовать, чтобы в каждом из секторов вы могли ощущать себя в своей тарелке.

Потратьте на это задание столько времени, сколько понадобится.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 день

Глубокое дыхание

Контакт с телом лучше начать с дыхательных техник. Одна из них: представьте, что у вас в животе большой воздушный шар и вы должны то сдувать его, то надувать. Живот должен двигаться вместе с вдохом и выдохом.

Но! Не увлекайтесь с этой техникой – не больше 5 мин.

.....
.....
.....

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.