

SELF HELP GUIDELINE / SELF HELP GUIDELINE / SELF HELP GUIDELINE

# Ресурсный дневник

15 дней - 15 практик

---

ЕКАТЕРИНА ТОЛЧИНСКАЯ

# Екатерина Толчинская

# Ресурсный дневник

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65705194](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65705194)*

*ISBN 9785005398529*

## **Аннотация**

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!

# Содержание

Работа с воркбуком	5
1 день	6
2 день	7
3 день	9
4 день	11
5 день	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# 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!

.....



## 2 день

### *Негативные установки*

Очень часто быть в ресурсе мешают негативные установки. Какие-то из них родом из детства, некоторые породил социум. В любом случае, от них необходимо постепенно избавляться.

#### Внутренний диалог

Для начала подумайте, какие негативные установки есть у вас в голове. Выпишите их. Желательно выписать около 7—10 штук. Напротив этих негативных утверждений напишите противоположные – позитивные, хорошие.

Пишите без частицы «не» обязательно.

Пример: у меня ничего никогда не получается – я постоянно достигаю своих целей вопреки всему.

Таким методом проработайте над каждой такой установкой.

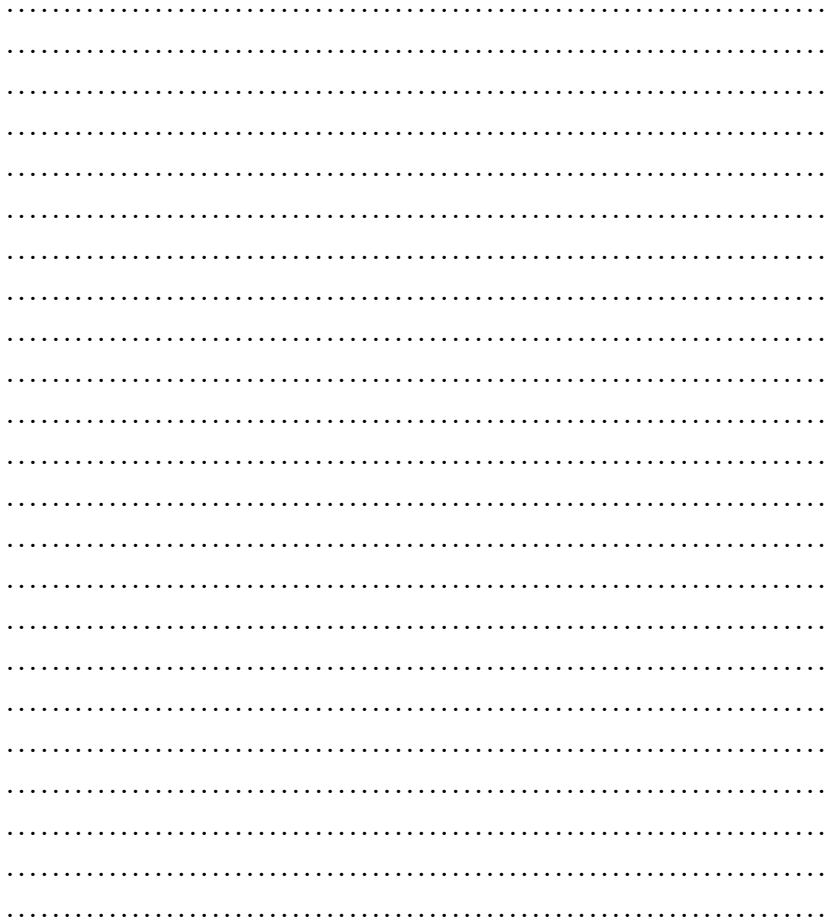
Затем повесьте на видном месте список из позитивных утверждений, чтобы в тяжелые моменты видеть все пункты.

.....

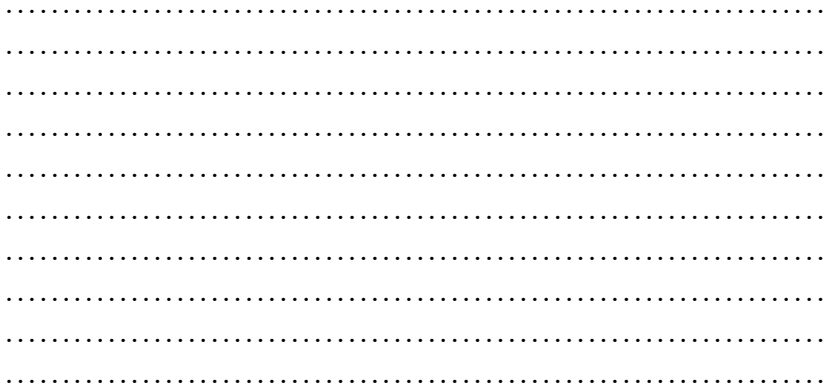
.....

.....

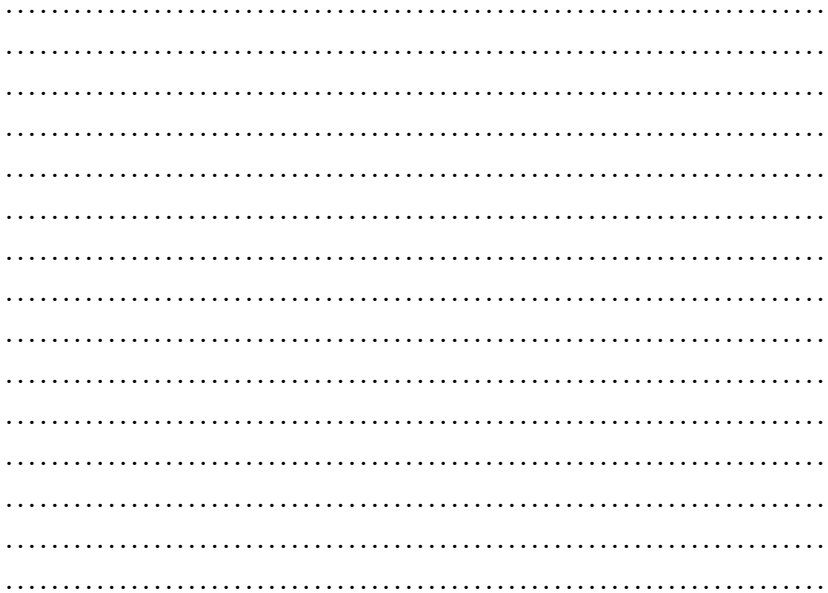
.....











# 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.