

12+ ДАРЬЯ МАДОНОВА

12+ ДАРЬЯ МАДОНОВА

БЕРЕЖНО К СВОЕЙ ЖИЗНИ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ САМОГО СЕБЯ



Дарья Мадонова

**Бережно к своей жизни.
При поддержке самого себя**

«Издательские решения»

Мадонова Д.

Бережно к своей жизни. При поддержке самого себя /
Д. Мадонова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-643256-7

Уникальный структурированный ежедневник необходим, если в вашей жизни имеются значимые аспекты, которые требуют внимания, чтобы обеспечить внутреннюю устойчивость, и Вы готовы к изменениям! • Укрепить своё авторство в жизни; • Научиться доверять себе; • Изменить качество своей жизни всего за месяц. Каждый из нас является автором своей судьбы! Каждый раз, когда вы совершаете тот или иной поступок, принимаете решение или выполняете любое действие, вы выступаете как творец, создавая свою реальность.

ISBN 978-5-00-643256-7

© Мадонова Д.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Колесо Баланса	8
1 неделя	9
ВОПРОСЫ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Бережно к своей жизни При поддержке самого себя

Дарья Мадонова

© Дарья Мадонова, 2025

ISBN 978-5-0064-3256-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

В условиях современного мира, в обществе транслируется идеализм, подразумевая стандарты счастья и успеха. Мы можем замечать трансляцию через здоровые отношения, беспроblemную жизнь в гармонии с собой и окружающими. Мы оказываемся в ловушке собственных иллюзий и ожиданий. Мы начинаем сравнивать свою жизнь с идеализированными образами, которые транслируются через медиа и социальные сети. Трудно ужиться, если не вписываешься в данную картину мира. Это может приводить к ощущению себя «недо...» забывая о том, что у каждого свой путь, и он уникален. Таким образом психотерапия становится все более важным аспектом нашей жизни, в условиях современного мира, полного стрессов и неопределенности. Кажется, что каждому человеку становится необходимо качественное индивидуальное психотерапевтическое сопровождение для того, чтобы как минимум выводить свою жизнь. И сделать ее более терпимой, а максимум начать наслаждаться и улучшать ее качество.

Таким образом, психотерапия становится всё более актуальной в условиях современности, пропитанной стрессом и неопределенностью. Качественная индивидуальная психотерапевтическая поддержка становится необходимой для многих, позволяя не только справляться с жизненными трудностями, но и начинать получать удовольствие от жизни, улучшая её качество.

Поддерживать баланс между идеалом и реальностью – это ключ к внутреннему спокойствию. Признавая свои недостатки и умея ценить простые радости, мы можем создать для себя пространство, в котором есть место для роста и самосовершенствования, обретая уверенность в своем пути.

Важность осознания своей уникальности трудно переоценить. Каждому из нас дана индивидуальная история, и, следовательно, разные пути к счастью и успеху. Вместо того чтобы сравнивать себя с другими, стоит направить внимание внутрь себя и определить свои собственные ценности и цели. Это поможет не только снизить уровень тревожности, но и прийти к более здоровому восприятию жизни.

К сожалению, не все желающие и нуждающиеся могут позволить себе услуги хорошего психолога. Но умение справляться с личными проблемами должно быть доступно каждому.

Поэтому я решила разработать ежедневник. Этот ежедневник станет вашим надежным помощником в работе над собой на 1 месяц. Структура ежедневника состоит из 3 частей:

Первая часть позволит вам глубже осознать, какая область требует внимания. Выявление и определение важной сферы в вашей жизни на которой хотелось бы сконцентрировать свое внимание и мягко ее привести в гармонию.

Во второй части ежедневника вы найдете еженедельные вопросы, которые способствуют изменениям в выбранной сфере, акцентирует внимание на успешных моментах вашей жизни. Эти вопросы помогут вам не только оценить текущие достижения, но и осознать, как малые успехи могут привести к большим переменам. Такой подход способствует повышению самооценки и вдохновляет на дальнейшие шаги.

Третья часть ежедневника предлагает вам планировать конкретные действия на предстоящую неделю. Здесь вы сможете записать, какие шаги вы предпримете для улучшения выбранной сферы. Между вопросами форма ежедневника, с придуманными планами на ближайшую неделю, которые изменят, эту сферу.

Дорогие читатели, работа с этим ежедневником предоставит вам уникальную возможность не только организовать свои мысли и идеи, но и осознанно направить свои усилия на изменения, которые вы хотите увидеть в своей жизни. Должна вас предупредить, что, рабо-

тая с этим ежедневником вы будете постоянно сталкиваться с важной идеей: **чтобы впустить изменения в вашу жизнь, необходимо планировать и совершать действия, для изменения.** Важно помнить, что изменения начинаются с вас. Вы должны быть готовы не просто мечтать, но и действовать.

Просто пролистывая ежедневник, размышляя над его содержанием, у вас появится масса идей о том, как создать более яркую, насыщенную, полноценную, предпочитаемую жизнь. Однако она станет такой, только в том случае, если вы начнете выполнять упражнения и целенаправленно отвечать на вопросы, находящихся на его страницах. А также продумывать конкретные шаги, маленькие, но значимые они построят мост к вашим амбициям и помогут преодолеть преграды. Кроме того, помните, что изменения не происходят мгновенно. Создание новой реальности требует времени и терпения. Успех состоит не только в достижении конечной цели, но и в наслаждении самим процессом. Каждый шаг к вашей цели – это шаг к предпочитаемой жизни.

Если Вы готовы менять свою жизнь, то для начала необходимо определиться с тем, что на данный момент происходит у вас в жизни. Для этого, воспользуемся техникой «*колесо баланса*». Она поможет вам визуализировать и оценить разные сферы, вашей жизни.

Раздели колесо своей жизни на сектора. Каждому сектору присвой сферу своей жизни, например здоровье, отношения, обучение, спорт, сон и тд. Вы можете выбрать абсолютно любые сферы.

Выбери в каждой шкале, что для тебя означает 0 баллов, а что 10 баллов.

Например:

Сон – 0 баллов это – 4 часа сна, а 10 баллов это – 9 часов сна.

Спорт – 0 баллов – нисколько не заниматься, 10 баллов – посетить 4 тренировки.

Когда Вы определились со сферами своего колеса баланса, а также с критериями оценки каждой сферы, начните каждой области давать оценку, на сколько вы удовлетворены каждой сферой.

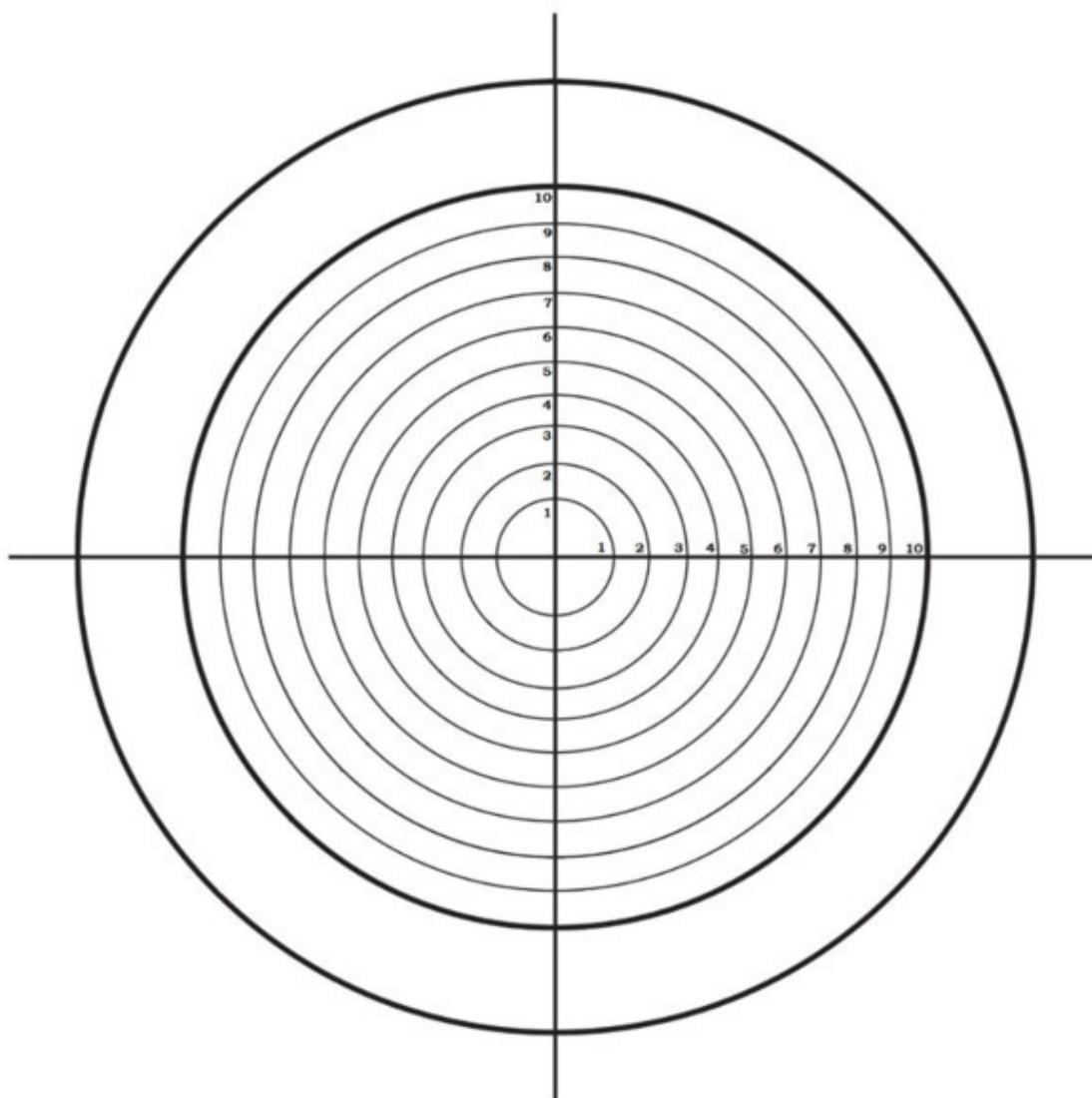
Визуализировав самые важные сферы своей жизни, становится понятно, что западает в жизни, по поводу чего есть внутренний дискомфорт и становится легче определить сферу, над которой вы будете работать в течении месяца.

После, исследуйте выбранную сферу и на ближайшую неделю запланируйте действия, которые помогут улучшить ее.

Успех – это не только конечная цель, но и путь, который вы прокладываете каждый день.

Колесо Баланса

- Разбейте круг на сегменты (сектора).
- В каждом секторе напишите желаемые сферы. Те, которые имеете, или хотите иметь в своей жизни.
- Оцените по 10-ти бальной шкале на сколько заполнена (успешна, реализована) каждая сфера.



Выберите 1 сферу, над которой важно поработать в течении месяца. Направьте свою энергию и внимание на то, что для Вас действительно ценно сейчас.

Далее, перейдем к анализу выбранной сферы и каждую неделю будем создавать план действий. В целом получится месячный график, разбитый на 4 недели. Каждую неделю мы будем анализировать прогресс, так как важно не только установить цели, но и мониторить свой прогресс, чтобы понимать, какие меры работают, а какие требуют доработки.

1 неделя

ВОПРОСЫ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ

Начиная с сегодняшнего дня, раз в неделю будут встречаться вопросы, помогающие продвинуться в выбранной сфере.

Для того чтобы качественно ответить на вопросы, важно настроиться на внутреннюю гармонию. Позаботьтесь о себе, выберите комфортное в имеющихся обстоятельствах место и время для обдумывания вопросов и написания ответов.

Начать стоит с небольшого ритуала: сделайте глубокий вдох и выдох (повторите 3 раза). Мысленно простите себя за возможные неудачи в прошлом.

Напишите 3 слова, передающих ваше самоощущение:

Над какой сферой, важно поработать в этом месяце?

Что произошло (или изменилось) в этой сфере?

Что перестало быть возможным?

Что сохранилось? Что осталось без изменений?

Что появилось нового?

Что оказалось в состоянии неопределенности?

Какие предпочтения, желания и мечты оказались под угрозой, и важно их защитить и создать условия, для их успешного развития после завершения данного этапа жизни?

Что может быть лучшим возможным состоянием дел в этой области учитывая текущие обстоятельства?

Какие разовые или повторяющиеся действия могут привести к этому результату?

Чему для этого было бы важно научиться?

На какие вопросы найти ответы?

Над какой привычкой или навыком, важно поработать на ближайшей неделе?

Напишите 3 слова, передающих ваше самоощущение после ответов на вопросы



пн. вт. ср. чт. пт. сб. вс.

режим сна

дата

ПЛАНЫ НА 1 ДЕНЬ

Трекер привычек:

Как я чувствую себя сегодня?



Важное событие сегодняшнего дня:

Какие действия были предприняты для изменения выбранной сферы?

За что сегодня можно себя поблагодарить?

режим сна





пн. вт. ср. чт. пт. сб. вс.

Режим сна

Дата

ПЛАНЫ НА 1 ДЕНЬ

Как я сегодня себя чувствую сегодня?



Трекер привычек:

0	_____	0	_____
0	_____	0	_____
0	_____	0	_____

Важные события сегодняшнего дня:

Какие действия были предприняты для изменения выбранной сферы?

За что сегодня можно себя поблагодарить?



пн. вт. ср. чт. пт. сб. вс.

Режим сна

Дата

ПЛАНЫ НА 2 ДЕНЬ

Как я сегодня себя чувствую сегодня?



Трекер привычек:

0		0	
0		0	
0		0	

Важные события сегодняшнего дня:

Какие действия были предприняты для изменения выбранной сферы?

За что сегодня можно себя поблагодарить?



пн. вт. ср. чт. пт. сб. вс.

Режим сна

Дата

ПЛАНЫ НА 3 ДЕНЬ

Как я сегодня себя чувствую сегодня?



Трекер привычек:

0	_____	0	_____
0	_____	0	_____
0	_____	0	_____

Важные события сегодняшнего дня:

Какие действия были предприняты для изменения выбранной сферы?

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.