# WORKBOOK

*Дневник рефлексии:*
*итоги года и планирование*

1

# ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ И БЛАГОДАРНОСТЬ

*Благодарность —это память сердца.*

*Порождает в нас желание фокусироваться на лучшем, замечать положительное.*
*Не сосредотачивайтесь на том, чего у вас нет, сосредоточьтесь на том, за что вы благодарны, проживите с благодарностью лучшие моменты этого года.*

Существует три уровня благодарности.

**Первый уровень**—это благодарность за всё хорошее, что мы получили, что с нами происходит, за какие-то яркие положительные моменты, конкретные действия или вещи.
**Второй уровень** —это благодарность за обыденное, малозаметное, из чего в основном и состоит наша жизнь. Поблагодарите себя за то, что сделали зарядку, за прогулку в парке, за вечер с друзьями и тд.
**Третий уровень**благодарности, пожалуй, самый трудный, — это умение благодарить за беды, несчастья, горести и обиды. Поблагодарить за опыт, за возможность что-то изменить в своей жизни и в себе, как за жизненный урок. Если переступите гордость, детские обиды, ненависть —то вам реально откроется абсолютно новое состояние души.

Вспомните и запишите события, за которые вы чувствуете благодарность.

**Первый уровень.**
Я благодарна за...

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Вспомните и запишите события, за которые вы чувствуете благодарность.

**Второй уровень**.
Я благодарна за...

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Вспомните и запишите события, за которые вы чувствуете благодарность.

**Третий уровень.** Тут вам придется быть очень открытым и подумать о том, что за минусы, которые были —нужно сказать «благодарю».

Я благодарна за...

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2

# ИЗНУТРИ НАРУЖУ

*Если мы не осознаем, что происходит у нас внутри, то извне нам кажется, что это судьба.*

*Карл Густав Юнг*

Давайте присвоим себе свои результаты и достижения, и укрепим веру в себя.

- За что я хвалю себя в этом году?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

- Попробуйте вспомнить задачи, которые стояли перед вами и казались неподъемными. А вы взяли и справились! Какие они -двери, которые не поддавались, но вам всё равно удалось их открыть?

_____
_____
_____
_____
_____
_____