

ЧЕК-ЛИСТ «Я УСПЕШНЫЙ!!!»

РАННИЙ ПОДЪЕМ

Утром сознание чистое и не загружено потоком мыслей!

ПЛАНИРОВАНИЕ

Составление плана на предстоящий день (5 основных задач, которые посильно будет выполнить)

БЛАГОДАРЕНИЕ

Навык благодарения дает ощущение опоры, уверенности в движении вперед, значимости себя в этом мире!

УКРОЩЕНИЕ СТРАХОВ БУДУЩЕГО

Иллюзия будущего часто вызывает ощущение опасения о возможном событии, но часто все происходит не так как планировалось. А энергия тратится на пустое переживание.

ПЛАНИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО

Для достижение целей поставленных или еще не поставленных нужен план.

Планирование позволяет выстраивать реальность и ориентироваться в происходящем.

КОРРЕКТИРОВКА НАСТРОЕНИЯ

Аудит настроения - полезная практика для эффективного движения.

РАБОТА НАД СОБОЙ

Зарядка, хобби, медитация, занятия спортом, прогулка на свежем воздухе, работа с сознанием.

ПРИНЯТИЕ ПРОШЛОГО

То, что случилось, то уже не исправишь, прощение ситуации из прошлого, принять и простить, принять и полюбить!

НАСТРОЙКА ОТНОШЕНИЙ В НАСТОЯЩЕМ

Отношения могут быть как поверхностные так и доверительные.

Но даже доверительные отношения могут быть выгодным прагматизмом.

Что тоже хорошо в определённой степени.

Но чем чище уровень отношений, тем увереннее можно двигаться по жизни, зная что возможна поддержка и помощь в трудной ситуации.