

Дыши

Списки

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Этот Блокнот
принадлежит:

Имя

Email

Телефон

Пять моих самых важных списков

1

2

3

4

5



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Твори

Записывай в блокнот мысли и комментарии, рисуй узоры и картинки — пусть он отражает твою индивидуальность!

Расслабься

Эти списки помогут тебе развить осознанность, почувствовать пульс жизни и порадоваться миру вокруг тебя.

Наслаждайся

Это твоя жизнь и твои списки. Составляй их, меняй, вычеркивай выполненные задачи — когда будет удобно.

Добавь свои воспоминания

Вклей в блокнот фотографии родных и друзей, любимых мест, билеты на спектакли и выставки.

Гордись собой

Подумай о своих чувствах и достижениях. Все они — и маленькие, и большие — имеют значение.

Интересуйся миром

Записывай места, где можно научиться чему-то новому, и сайты, которые помогут спланировать следующее путешествие.

Дыши!

Забудь о рутине и сфокусируйся на дыхании. Когда почувствуешь готовность, принимайся за список. Полностью погрузись сознанием в то, что ты делаешь.

Списки

Одни не мыслят жизни без них, другие ими пренебрегают. Если ты держишь в руках этот блокнот, скорее всего, ты принадлежишь к первой категории. Но что такое список для тебя — перечень задач, которые необходимо выполнить за день, пока голова не коснулась подушки? Для человека естественно фокусироваться на бытовых заботах, но иногда необходимо остановиться, сделать перерыв и вспомнить дорогих тебе людей, любимые места, пережитые приключения и занятия, которые позволяют сбегать от будней. Из таких размышлений и желаний рождаются новые списки, которые приведут тебя к творческому, осознанному и радостному будущему.

Этот блокнот состоит из пяти разделов: «Побег от действительности», «Образ жизни», «Осознанность», «Творчество» и «Благополучие» — каждый из них предложит тебе заглянуть в прошлое, настоящее и будущее. Можешь раскрыть блокнот на любой странице или заполнять его по порядку, от первого до последнего раздела. Списки того, что уже сделано, и того, что ты хочешь сделать в будущем, помогут тебе достигать целей и воплощать мечты.

В блокноте оставлены чистые страницы — используй их, чтобы составлять собственные списки, задавать вопросы и записывать новые идеи. А можешь написать там о любимой музыке, фильмах, литературе, событиях, местах и людях, без которых ты не представляешь свою жизнь.

Журнал Breathe

breathemagazine.com

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФА](#)



Побег от действительности

☐

Любимые места, где можно побыть наедине с собой

☐

Что мне хочется сделать, если хватит смелости

☐

Что мне хочется сделать, когда будет свободный вечер

☐

Что мне хочется сделать, когда будут свободные выходные

☐

Что мне нравится больше всего в поездках на природу

☐

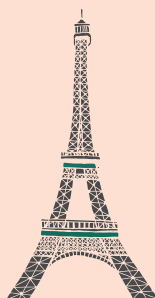
Самые красивые места, где мне довелось побывать

☐

Занятия, которые помогают на время убежать от реальности

☐

Города, которые я хочу открыть для себя



Отметь галочками те списки, которые уже составлены

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Образ жизни

- ☐ Места, где мне хотелось бы пожить
- ☐ Что я хочу успеть за следующий год: планы на выходные
- ☐ Что я буду делать, чтобы избавиться от хлама
- ☐ Правила здорового питания, которым я хочу следовать
- ☐ Рецепты, которые я хочу освоить
- ☐ Продукты, которые стоит есть почаще
- ☐ Растения, которые мне хочется разводить
- ☐ Мои повседневные дела и способы сделать их более приятными



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Осознанность

- ☐ Моменты в жизни, которыми я горжусь
- ☐ Большие и малые достижения, которые дарили мне счастье
- ☐ Случаи, когда мне удалось превзойти собственные ожидания
- ☐ Вещи, которые мне бы хотелось узнать или переосмыслить
- ☐ Цитаты и поговорки, которые мне нравятся
- ☐ Мои любимые книги и писатели
- ☐ Книги, которые я хочу прочесть
- ☐ Вещи, которые приносят мне спокойствие и умиротворение
- ☐ Моя идеальная профессия — это...
- ☐ Если бы мне не нужно было работать, я бы...
- ☐ Мои любимые поэты и стихотворения
- ☐ Мои страхи и способы их преодолеть
- ☐ Источники стресса для меня
- ☐ Чего мне будет не хватать во время цифрового детокса
- ☐ Фильмы, которые оказали на меня влияние
- ☐ Мои сны



Творчество

- ☐ В чем бы мне хотелось себя попробовать
- ☐ Новые материалы для творчества и техники, которые я хочу освоить
- ☐ Люди и художники, которые меня вдохновляют
- ☐ Музеи, которые мне хочется посетить
- ☐ Места и люди: кого и что я хочу сфотографировать
- ☐ Подарки, которые я хочу сделать друзьям
- ☐ Слова, которые я хочу использовать чаще
- ☐ Вдохновляющие идеи для романа или рассказа
- ☐ Как я представляю себе мир в будущем



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Благополучие

- ☐ Люди, с которыми мне хочется возобновить общение
- ☐ Люди, которыми я восхищаюсь
- ☐ Вещи, которыми я дорожу больше всего на свете
- ☐ Жаль, что никто не рассказал мне об этом раньше
- ☐ Лучший совет, который мне когда-либо давали
- ☐ Музыка, которая помогает мне снять напряжение
- ☐ Моменты, которыми мне надо наслаждаться, — и почему
- ☐ Способы позаботиться о себе
- ☐ Лакомства, которые приводят меня в восторг
- ☐ Добрые пожелания, которые я хочу адресовать себе
- ☐ Чего я жду с нетерпением в будущем
- ☐ Что мне пора бы отпустить
- ☐ Мои способы выразить благодарность
- ☐ Мелочи, которые радуют меня



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

