



ЯНВАРЬ

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

1

ЯНВАРЯ

ВНИМАНИЕ

Твоя жизнь такая, какой и должна быть. Не нужно ставить грандиозные цели только потому, что начался новый год: достаточно принять то, что есть, и двигаться дальше.

Возможно, тебе многое хочется изменить. Возможно, у тебя тяжелый период, мало друзей или ты едва справляешься со школьными делами. Ничего страшного. Даже в самую непростую минуту наблюдай за тем, что происходит вокруг, — и ты сможешь найти свой путь.

Если чувствуешь счастье, сделай паузу и насладись этим моментом. Отметь все, что складывается хорошо, и подумай почему. Это поможет настроиться на позитив, когда возникнут проблемы.

Начни первый день нового года, приняв настоящее.

Моя жизнь такая, какой и должна быть.

Я учусь и расту каждый день.

Я иду своим путем.

2

ЯНВАРЯ



НЕ БОЙСЯ НОВОГО ОПЫТА

*«Нельзя доплыть до новых горизонтов,
пока не потеряешь из виду берег».*

УИЛЬЯМ ФОЛКНЕР «ОСОБНЯК»

Иногда мы избегаем нового опыта, потому что боимся потерпеть неудачу или потеряться по дороге. Однако преодолевать препятствия и искать собственный путь весело и интересно.

Выйди из зоны комфорта. В начале каждого месяца записывай по три новых занятия, которые давно мечтаешь попробовать. В этом месяце выбери одно занятие из своего списка и удели ему время. Продвигайся вперед маленькими шажками, не спеши, учись на своем опыте и не требуй от себя слишком много.

45

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



3

ЯНВАРЯ

ВЕРЬ В СЕБЯ

Твои мысли влияют на твои действия. Когда говоришь себе, что справишься с задачей, верь в это. Если веришь в себя, то никогда не опустишь руки. Закончи эти фразы и воодушевляй себя ими каждый день:

У меня хорошо получается...

Мои друзья любят со мной общаться, потому что...

Я помогаю другим тем, что...

4

ЯНВАРЯ

ОСОЗНАЙ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

У каждого человека есть сильные и слабые стороны. Если ты замечаешь только свои слабости, то считай, что видишь только проблемы. Обратив внимание на свои сильные стороны, ты найдешь решения.

У тебя есть все для осуществления мечты. Ты преодолеешь любые трудности. Главное, осознай свои сильные стороны и наслаждайся процессом.

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



5

ЯНВАРЯ



НАУЧИСЬ ЗАМЕЧАТЬ КРАСОТУ В ПЕРЕМЕНАХ

«Мы любим красоту бабочки, но редко думаем о том, как много ей пришлось меняться, чтобы достичь такой красоты».

МАЙЯ АНДЖЕЛУ

6

ЯНВАРЯ



ПОСЕЙ СЕМЕНА СВОЕЙ МЕЧТЫ

Мечты похожи на семена. Их можно сеять, ухаживать за ними, поливать их. Твои обдуманые действия и твое воображение — вода и солнце, которые помогают мечтам расти и цвести. Нужно время и ежедневный труд, чтобы вырастить семена, но каждый крохотный шаг приближает тебя к цели.

17

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

7

ЯНВАРЯ

ТВОИ ВОЗМОЖНОСТИ БЕЗГРАНИЧНЫ

Построй жизнь, о которой мечтаешь, и добейся своих целей: верь в себя, принимай новые идеи и возможности без страха и предубеждений, рискуй и не переживай из-за неудач.

Когда веришь в свой потенциал, ты открываешь новые двери и даешь себе шанс развиваться.

8

ЯНВАРЯ

ЖИВИ НАСТОЯЩИМ

«Не переживай о том, что случится через неделю или через месяц.

Поверь, текущего момента вполне достаточно.

Когда тревожишься из-за горы вдалеке, можешь споткнуться о кочку под ногами. Живи настоящим!»

**ДРЮ БРИС «ИСПЫТАНИЯ ДЕЛАЮТ НАС СИЛЬНЕЕ:
СКРЫТАЯ СИЛА ПРЕВРАТНОСТЕЙ СУДЬБЫ»**

48

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

9

ЯНВАРЯ

ДОВЕРЯЙ СВОИМ ЧУВСТВАМ

Иногда жизнь кажется невыносимо тяжелой, но это совершенно нормально. Невозможно прыгать от восторга каждую секунду. Важно принимать каждый день таким, какой он есть, но можно также проработать свои негативные чувства. Остановись и попробуй направить мысли в новое русло. Настройся и сделай три глубоких вдоха и выдоха.

Назови:

- три вещи, которые видишь;
- три звука, которые слышишь;
- три запаха, которые чувствуешь;
- три вещи, которые ощущаешь.

10

ЯНВАРЯ

МЕЧТАЙ О ВЕЛИКОМ

*«Стоит засомневаться, что умеешь летать,
и ты тут же лишишься крыльев».*

ДЖЕЙМС МЭТЬЮ БАРРИ «БЕЛАЯ ПТИЧКА»

11

ЯНВАРЯ

ТВОИ МЫСЛИ МОГУТ ИЗМЕНИТЬСЯ

Время от времени всех нас посещают негативные мысли. Но ты в силах изменить свое мышление. Ты можешь превратить тревогу в уверенность, главное — правильно подобрать слова.

Попробуй заменить все мысли, которые начинаются со слов «что, если», на «я могу» и «я сделаю». Это более позитивные и вдохновляющие утверждения. От этого небольшого изменения негативные мысли съжуются до размера горошины, и ты перестанешь их замечать.

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

12

ЯНВАРЯ



ОШИБКИ НЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ ТВОЮ ЛИЧНОСТЬ

Все ошибаются. Если хочешь дотянуться до мечты, придется рискнуть. Иногда этот риск приближает тебя к цели, а иногда отбрасывает назад. Но главное — не переживать из-за неудачи, а проанализировать ситуацию и чему-то научиться. Неудачи похожи на дорожные ухабы. Сбрось скорость и подумай, откуда они берутся, так тебе будет проще их объехать.

В следующий раз, когда что-то не получится, закрой глаза и подумай, чему можешь научиться и что можешь вынести из этого опыта. Ответь на такие вопросы:

Какая цель стояла передо мной?

Что мне помешало?

Что я могу сделать по-другому в следующий раз?

Ошибки не определяют твою личность. Как ты реагируешь на испытания и преодолеваешь препятствия — вот что показывает твою истинную сущность.

13

ЯНВАРЯ

НЕ ЗАБЫВАЙ ВЕСЕЛИТЬСЯ

Вероятно, ты думаешь, что играть можно только маленьким детям. Но игры бывают разными: от спорта до веселых ночевок у друзей. Игра дарит смех, радость и ослабляет стресс. Веселье сближает нас с окружающими и позволяет отдохнуть от тревог повседневности.

Игры меняются, когда ты вырастешь, но важно не терять детской жизнерадостности. Лучшая игра — забыть обо всех своих ожиданиях и предрассудках и будто снова стать ребенком. Вот несколько занятий для вдохновения:

- покатайся на скейтборде;
- поиграй в мяч с друзьями;
- потанцуй — с друзьями или без;
- поиграй с младшим братом или сестрой;
- сделай смешные фотографии и видео.

14

ЯНВАРЯ

ВИЗУАЛИЗИРУЙ

Прислушайся к своим внутренним желаниям. Визуализируя будущее, ты готовишься к позитивным изменениям. Сделай три глубоких вдоха. Вдыхай позитивные мысли и выдыхай негативные. Закрой глаза и подумай: *«Чем я больше всего увлекаюсь? Какие у меня сильные стороны? Как сочетать первое со вторым?»* Представляя, как мечты обретают жизнь, ты делаешь первый шаг к тому, чтобы их осуществить.

15

ЯНВАРЯ

СДЕЛАЙ ПАУЗУ: МАНТРА

«Я не участвую в гонке. Я наслаждаюсь процессом и отдыхаю по пути. Делая паузы, я получаю силы для достижения целей».

Позволь себе отдохнуть, перезарядить батарейки и восстановить силы, чтобы смело противостоять трудностям, которые подбрасывает жизнь.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

