

WorkBook 2023-2024

ГОД
МОЕЙ
МЕЧТЫ

Уходит сложный и трагический для многих 2023-й год.
А значит, будет следующий- новый 2024-й.

И в нем, конечно же, будет разное:
тревожное и печальное, и от чего будет больно тоже.
Но будет и замечательное, счастливое и неожиданно
прекрасное, великое и впечатляющее.

Я желаю вам не терять веры, все,
что должно быть - сбудется в свое время!

Впереди у вас 365 дней и вы автор каждого из них.
И пусть этот WorkBook станет вам другом,
советчиком, коучем на весь год.

Пусть он поможет вам прожить его смело, с вниманием
и заботой к своим потребностям, к тонким настройкам своего
внутреннего состояния.

Постарайтесь найти время и пространство
для его заполнения. Это как свидание с собой!

С самой собой, прекрасной и единственной такой на свете!

С любовью, Натуропат,
Д-р (Ph.D) Юлия Резников



ПРОВОЖАЕМ 2023 - Й ГОД

Хвалим, Благодарим, Празднуем!

ПОХВАЛИ ГОД 2023- Й И СЕБЯ В НЕМ!

Давай оглянемся на 2023-й.

Представь себе, что он весь лежит перед тобой.

Ты смотришь на него сверху добрыми глазами и видишь, за что можно его похвалить и поблагодарить.

Да, я знаю, что он был непростым, но все же давай найдем в нем искорки добра и раздуем их.

Для этого заверши как минимум 3 из этих предложений:

В 2023 году я не зря потратила _____

2023 год подарил мне _____

2023 год помог мне _____

2023 год открыл для меня _____

В 2023- м году я продвинулась _____

В 2023- м году я смогла _____

В 2023- м году я нашла _____

В 2023- м году я разрешила себе _____

В 2023- м году я прокачала навыки _____

В 2023- м году я стала доброй феей для _____

В 2023- м году меня наполняло энергией _____

Я благодарна 2023 – му году за _____

*** Кстати, будет очень интересно искать ответы на эти вопросы не в конце, а в течение года. Тогда, возможно он будет выглядеть значительно привлекательней и проживаться легче и приятней!

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО ПОХВАЛИ СЕБЯ ЗА СДЕЛАННОЕ В 2023-м

В 2023 году я все-таки нашла время, чтобы:

1. _____

2. _____

3. _____

СИЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ПОДВЕДЕНИЮ ИТОГОВ 2023 - го ГОДА

Что нового я узнал(а) в этом году о себе?

Какие наилучшие воспоминания у меня остались о событиях уходящего года?

Какие трудности я смог/смогла преодолеть?

Что мне мешало в прошлом году?

Откуда удавалось черпать силы?

Что из сделанного в прошлом году было лишним, ненужным?

Что было настолько удачным, что я хочу обязательно забрать в следующий год?

ПРАЗДНОВАНИЕ

Этот этап мы часто пропускаем. **Особенно ПРАЗДНОВАНИЕ!**

Чтобы увеличить вероятность празднований,
**давай придумаем целый список из 30 способов
отпраздновать.** От больших до маленьких.

От тех, где ты хочешь это делать с кем – то еще до тех,
которые ты будешь отмечать только с собой

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

30. _____

ПЛАНИРУЕМ 2024-Й

ГЛОБАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД НА ГОД ИЗ ПОДХОДА ПОБЕДИТЬ ИЛИ ВЫЖИТЬ.
ОЦЕНИ СВОИ СИЛЫ И ИМЕЮЩИЕСЯ РЕСУРСЫ.

ШАГ 1

Чего больше хочется по внутренним ощущениям, к чему лежит душа, что не вызывает сопротивление внутри, а наоборот, вдохновляет.

С этой точки зрения посмотри на список навыков, которые требуются для победы или выживания.

* ПОБЕДИТЬ

Рывок

Бой

Драйв

Кураж

Много энергии

*** ВЫЖИТЬ**

Терпение

Умение ждать

Последовательность

Осторожность

Спокойствие

ШАГ 2

А теперь оцени, какой год ты можешь себе позволить?

С точки зрения жизненной ситуации:

С точки зрения настроения:

С точки зрения приоритетов:

Нет ли каких-то взятых раньше обязательств:

ШАГ 3

Как это соединить?

Запиши свои мысли и озарения: _____

ОЦЕНИ УРОВЕНЬ СВОИХ РЕСУРСОВ ПО ШКАЛЕ ОТ 1 ДО 10

Впиши цифру возле каждого ресурса

Физический

Эмоциональный

Материальный

Умственный (творческий)

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЭНЕРГИИ

Проверь и отметь, что из этого ты делаешь регулярно, а над чем стоит поработать

Физический план:

Регулярно, раз в 3-6 месяцев делать анализы крови и контролировать показатели

Двигаться, «делать хорошо» своему телу хотя бы 10 – 15 минут каждый день

Пить чистую воду - 1,5 – 2,5 литра в день

Съедать 3 порции некрахмалистых овощей и 2 несладких фрукта (или стакан ягод) в день

Соблюдать подходящий режим и программу питания

Отрегулировать сон – минимум 7 часов в день

Эмоциональный план:

Создать позитивное окружение. Живое или виртуальное.

Контролировать свою «внутреннюю погоду»

Замечать хорошее

Материальный план:

- Проверить свой бюджет на предмет нерациональных трат
- Оптимизировать расходы
- Оценить необходимость в дополнительных источниках дохода

Умственный (творческий план):

- Узнавать новое
- Пополнять ресурс с помощью искусства
- Искать источники радости

ОТДЫХАТЬ И ЗАРЯЖАТЬ БАТАРЕЙКИ

Для этого составь список из 50 дел и занятий, которые могут повышать уровень энергии. Это может быть, то, что дает силы на весь год.

Например, большой отпуск и путешествие или что – то очень короткое, что поможет на час или два. Например, дыхательное упражнение на 1 минуту.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

30. _____

31. _____

32. _____

33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____
40. _____
41. _____
42. _____
43. _____
44. _____
45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____

ТАБЛИЦА ОЩУЩЕНИЙ И ЭМОЦИЙ

понимающий уверенный лёгкий участвующий свободный сочувствующий заинтересованный удовлетворённый восприимчивый приемлющий добрый гармоничный чуткий относящийся терпимо дружелюбный доступный общительный непринуждённый гибкий готовый прийти на помощь полный решимости сосредоточенный славный	внимательный любящий чувствительный нежный преданный привлекаемый страстный восхищённый тёплый взволнованный близкий любимый милый мягкий полный сочувствия заботливый дающий возможность неосуждающий ценящий уважающий в восторге эйфористический слушающий	блаженный радостный восторженный вне себя от радости ликующий благодарный праздничный в экстазе удовлетворённый радостный жизнерадостный яркий в приподнятом настроении торжествующий бодрый любящие повеселиться беззаботный добродушно-весёлый добродушный ни о чем не волнующийся непосредственный довольный скромный
--	--	---

восхищённый в хорошем настроении на седьмом небе наверху блаженства очарованный заинтригованный поглощённый чем-л. пытливый увлечённый любопытный изумлённый вовлечённый внимательный наблюдательный приятно удивлённый заботливый обходительный	игривый смелый энергичный раскрепощённый оптимист резвый оживлённый бойкий в восторге чудесный забавный отличный дающий делящийся сообразительный бодрый равный	получающий удовольствие коммуникабельный активный исполненный энтузиазма юный жизнестойкий приятно удивлённый с радостью принимающий доброжелательный радушный приятный признательный любезный терпеливый почитающий открытый невинный
---	--	---

ИГРА НА ПРИМЕРКУ ОЩУЩЕНИЙ

Ответь, лучше письменно на эти 2 вопроса, выбирая те под вопросы, которые тебе интересны.

Если я выбираю прожить следующий год через ощущение _____, то

1. Как я буду знать, что именно через него я живу?

- По каким признакам?
- Что я буду чувствовать в теле?
- Как общаться с людьми?
- Как вести себя на работе?

2. Что конкретно я буду делать или наоборот, чего я буду избегать, живя через это ощущение?

- От чего я откажусь?
- Чему скажу да?
- Что стану делать обязательно?

ПРАКТИКА 1

Опишите пожалуйста одним – тремя предложениями 3 ситуации в которых вам легко удалось добиться своей цели. Глобальные или самые простые.

1. _____

2. _____

3. _____

Внимательно посмотрите на все варианты и постарайтесь определить общий знаменатель. Что именно так наполнило вас в той ситуации? Если не четко помните просто предположите! Как вам кажется.

Во всех этих ситуациях мою мотивацию поддерживало:

1. _____
2. _____
3. _____

ПРАКТИКА 2

Давайте осознанно определим свою иерархию ценностей.

Шаг 1

Запишите пожалуйста 10 своих главных ценностей.

Те вещи, которые вы считаете на данный момент важными.

Но выбирайте их исходя из своих действий и реальных поступков.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

9. _____

10. _____

Шаг 2

Подумай о важном, о чем ты мечтаешь, что по-настоящему тебе близко? Запиши 10 своих главных ценностей, которые ты бы хотела видеть в своих главных приоритетах. Даже если это звучит фантастически и сейчас не так.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Предлагаю воспользоваться этим списком из 50 вариантов

1. Деятельность (быть в строю)
2. Амбициозность
3. Бережливость
4. Благотворительность
5. Деньги, богатство, финансовая независимость
6. Оптимизм
7. Вклад (быть значимым и ценным для других людей)
8. Выносливость (уметь в любой ситуации «держать удар»)
9. Выполнение задач
10. Гибкость
11. Гостеприимство
12. Готовность помочь
13. Дисциплина
14. Выполнять свой долг
(по отношению к родителям, детям, заказчикам, работодателям)
15. Забота о здоровье и долголетию
16. Дружелюбие, дух товарищества(все ради друзей)
17. Духовность
18. Учеба и Знания
19. Известность, популярность
20. Интуиция
21. Комфорт
22. Контроль
23. Творчество, мастерство и креатив
24. Лидерство

25. Любовь
26. Надежность
27. Наслаждение
28. Независимость
29. Образование, обучение
30. Отдых
31. Откровенность
32. Спокойствие, покой
33. Compliments, похвала, поощрение
34. Порядок
35. Порядочность
36. Последовательность
37. Правда
38. Внешняя привлекательность
39. Приключения
40. Простота
41. Профессионализм
42. Радость
43. Романтика
44. Самоконтроль и самообладание
45. Свобода
46. Сексуальность
47. Семья
48. Стабильность
49. Хорошая физическая форма
50. Щедрость

Шаг 3

Сделай сравнительную таблицу того, что хочется и того, что есть на самом деле.

Ценности по итогам действий	Ценности по мечтам и желаниям

Насколько они похожи, чем отличаются и поразмышляй как исходя из этих новых ценностей можно действовать иначе.

ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ

Упражнение # 1

Давай определим каким способом ты чаще всего пополняешь свой запас жизненной энергии.

Физическая энергия (отдых, массаж, СПА, спорт, сон, еда...)	Эмоциональная энергия (общение с другими, природой)	Ментально-творческая энергия (все, что вдохновляет и питает мозг – чтение, все виды искусства, обучение)
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

Упражнение # 2

Понаблюдайте за собой в течение недели и обратите внимание, после каких действий уровень энергии резко снижается.

Запишите 5 своих «пожирателей энергии»:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Упражнение # 3

Присвоение своего опыта.

Превращаем каждое событие в успех или в урок.

Опишите ситуацию. Что именно Вы хотели добиться изначально? Какая была цель?	
Какие были ваши действия? Конкретно и детально.	
Что получилось? Какой результат? Насколько он близок к желаемому?	
Что вам может дать этот результат? Как можно получить из этого пользу для себя?	

Наши контакты для обратной связи:

eMail: info@vitateva.com

телефон/whatsapp: +972 515003325

Присоединяйтесь к закрытой группе в Facebook
«Питаемся правильно с Юлией Резников»

<https://www.facebook.com/groups/vitateva>

Блог Юлии Резников <https://vitateva.com/>

Авторский магазин для здоровья и красоты <https://macrobiotica4u.com/>