



Всем нам знакомо желание сделать свою жизнь более гармоничной: верить в себя, видеть светлые стороны в повседневных событиях, легко и эффективно решать возникающие задачи. Больше того, умение здраво оценивать свои ресурсы, ставить задачи и анализировать результаты, потребность благодарить и радовать других заложены в человеке изначально. Однако иллюзия того, что достичь счастья слишком трудно, часто приводит к потере мотивации.

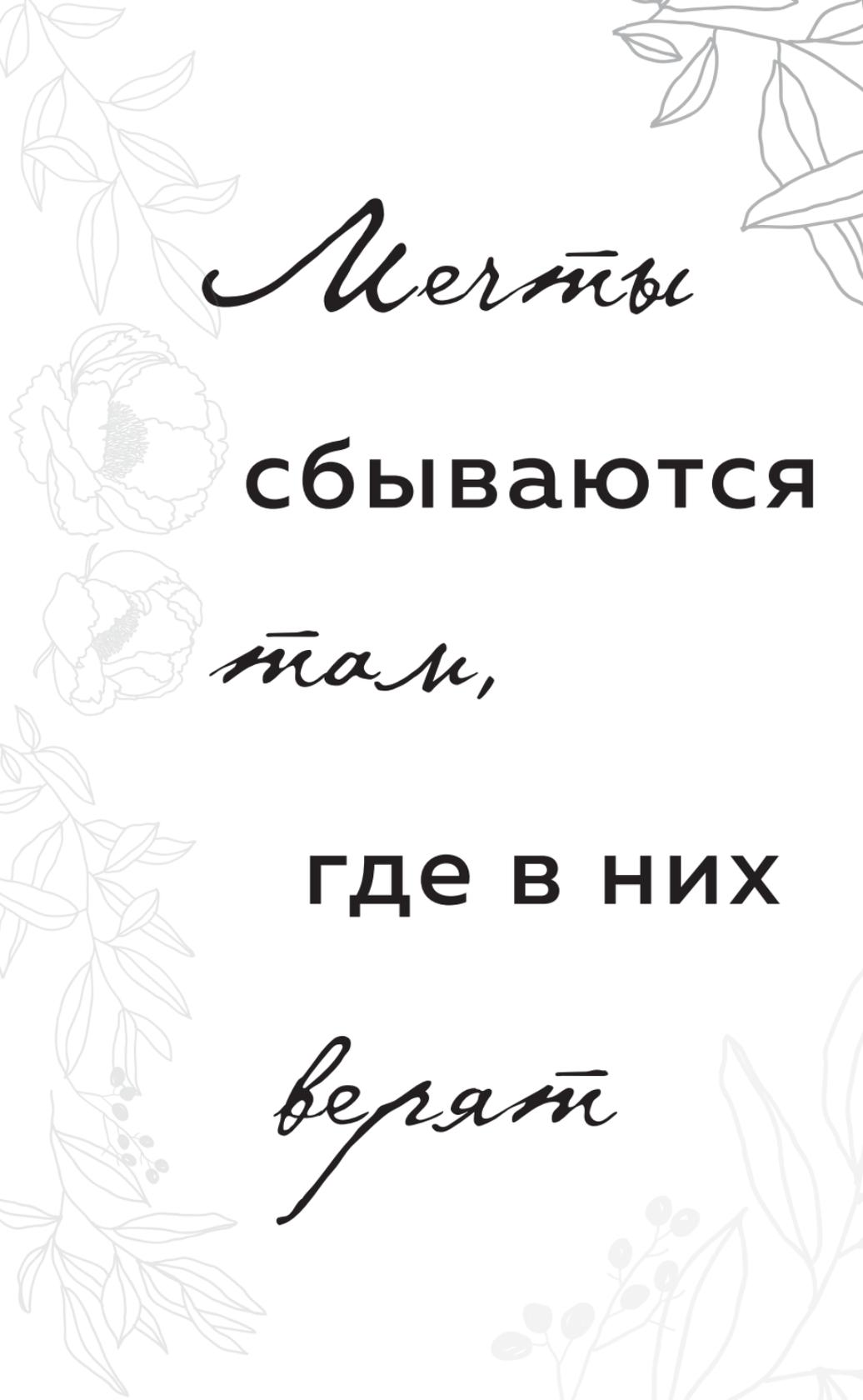
Развенчать эту иллюзию, почувствовать внутреннюю свободу мыслить, действовать и меняться к лучшему – это и есть первый шаг к счастью. Этот блокнот поможет систематизировать и активировать ваши врожденные способности быть счастливым. Все, что от вас требуется, – это ежедневно уделять около 10 минут выполнению небольших заданий. Для одних вам будет достаточно собственного желания, для других

потребуется немного больше времени и несложные инструменты. Но каждая задача, даже самая несерьезная, научит контактировать с людьми, видеть в себе скрытые таланты, менять взгляд на привычные вещи.

Регулярная практика благодарностей научит осознавать, сколько прекрасных событий и людей вас окружает. Челленджи помогут сфокусироваться на идее личного роста, а задания – идти от малого к большому, постоянно поднимая планку и открывая новые горизонты.

Обретя свободу от внутренних барьеров, вы познакомитесь с лучшей версией себя, найдете единомышленников, определите новые маршруты и сможете воплощать яркие, амбициозные планы. Начните проживать каждый день более осознанно, оптимистично – и будьте счастливы.





Мечты

сбываются

там,

где в них

верят



Пятница	Суббота	Воскресенье	Важное:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

