

# КРОТОВ НИКОЛАЙ

---

ЛИЧНАЯ РАБОТА НА 1 МЕСЯЦ

26.07.1989 3 утра  
Россия Чувашская республика  
Батыревский район с  
Батырево

# ЦЕЛИ НА ПРОГРАММУ:

---

- Улучшить состояние радости.
- Научиться получать удовольствие от новых действий.
- Получить новые эмоции.
- Развить целеустремленность.

# МАТЕРИАЛЫ:

---

- Карта xMind (Ссылка. Скачиваешь, поправляешь, отправляешь обратно)
- Запись сессии (Ссылка на Ютуб)
- Планер полезных привычек (на диске).

(Аффирмация, медитация (либо физические практики)).

- Аффирмации (Выписать из предложенных 9 штук, которые можешь почувствовать, из каждого сектора). Утро начинать с них.
- Видео о «Реальности, как об игре».
- Колесо баланса заполнить. (В презентации задания на деньги: образ денег и тд. Также расписать.
- Полная практика «Утро через 3 года». (Она же, если не вдохновляет, заново повторить, лежит в той же пдф на диске!)
- Оформление отчета.



# ЦЕЛИ НА 2 НЕДЕЛИ: РАБОТА НАД РАДОСТНОСТЬЮ

---

- Личные границы: как со мной можно и как нельзя.
- Качества, которые есть, которые хочу приобрести.
- 30 достижений, которыми я горжусь.
- Эссе о себе.
- «Утро через 3 года».
- Прописать выгоды (под запрос: почему не зарабатываю, почему не в отношениях и тд). В твоем случае: выгоды не быть радостным, целеустремленным. Если откликнулись выгоды из примеров, также прописать.
- План по укреплению здоровья.
- Как в действиях я понимаю, что я люблю.
- Как в действиях я понимаю, что меня любят.
- Игра 15625
- Аффирмации (записывать в блокнот, читать утром каждый день, представляя чувства).
- Отчеты

# ЗАДАНИЯ.

---

- Планер полезных привычек: вписываем аффирмации, медитации, благодарности, забота о себе. (Ведем каждый день, планер на диске).
- Написать свои качества, которые получили от родителей. (Написать письмо :себе, маме, папе). ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!
- Пишем желания первых 4 секторов : здоровье, богатство, слава (признание), любовь.
- Описать портрет своего идеального мужчины/женщины. (Все качества выписать, далее будем разбирать).
- Челлендж 30 дней заботы о себе. (Каждый день радовать себя чем-либо, баловать).
- Благодарности

# КАК ОФОРМЛЯТЬ ОТЧЕТ:

---

- \_\_\_ августа
- ① (ЧСС) Что сделано сегодня?!
- ② (ЧМСЛ) Что могла сделать лучше?!
- ③ (ЧСЗ) Что сделаю завтра?
- ④ Уровень энергии (1/10)
- ⑤ Достижение./
- ⑥ Инсайты. /
- ⑦ В чем мне нужна помощь?!
- ⑧ Благодарности: