СИЛА МЫСЛИ

alenakrasnova.biz

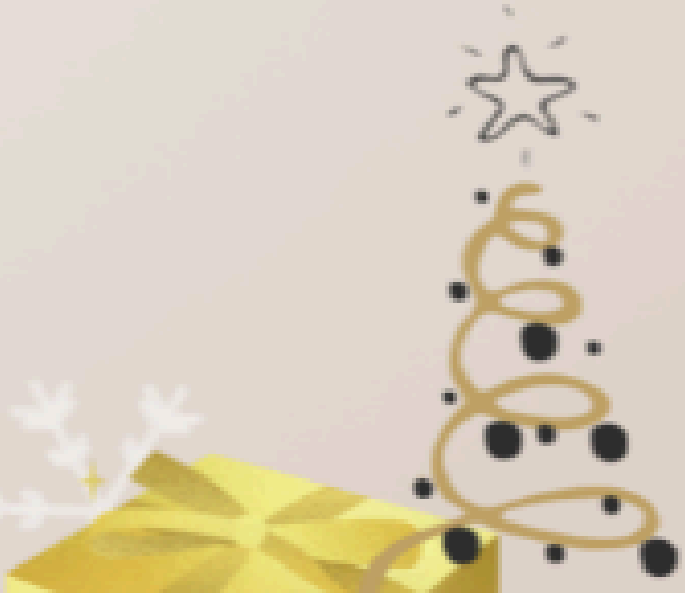
АВТОР - АЛЕНА КРАСНОВА

Психолог, тренер, трансформационный коуч
Инструктор ThetaHealing® с сертификатом Науки

Чек-лист

Первые 8 дней Нового года

с пользой и со смыслом



1

Как провести первые 8 дней Нового года с пользой и со смыслом

Чтобы Новая жизнь началась не с 10 января :), а с 30 декабря, я подготовила для тебя 10 легких и приятных заданий. Делай по одному каждый день — с 30 декабря по 8 января.

30 декабря. День 5-ти минут ДЛЯ СЕБЯ

В день, когда важно успеть многое (подготовиться к встрече Нового Года), предлагаю выделить 5 минут, чтобы побыть наедине с самым лучшим человеком — с самой собой.

- Запиши видео или аудио-сообщение себе в будущее — в 30 декабря следующего года.
- Похвали себя за свои успехи.
- Перечисли 5 вещей, за которые ты собой гордишься.
- Ответь на вопрос: «Какой я хочу быть через год?».
- Пожелай себе в новом году то, что можешь пожелать себе только ты.

Удели в новогодней суматохе время для самого важного человека в этом (и любом) году — для себя.

2

31 декабря. День 5-ти минут БЛАГОДАРНОСТИ

Сегодня вспомни человека, который повлиял на тебя в уходящем году. Вспомни того, кому ты благодарна больше всего:

- Может человеку, чьи слова вселили в тебя уверенность и придали сил.
- Чей-то случайный пост в соцсети помог тебе сделать выбор.
- Или, возможно, кто-то весь год помогал своим присутствием.

Подумай, кто стал твоим «помощником» в этом году? Вспомни о нем и скажи ему БЛАГОДАРЮ.

Сообщи об этом этому человеку, усиль энергию Благодарности в своем уходящем году.

3

1 января. День официального ПОЗВОЛЕНИЯ

Сегодня можно все, в **чем обычно ты себе отказываешь**. Сегодня можно все, **что ты себе запрещаешь.**

- Можно лениться на максимуме своих возможностей.
- Провести весь день в кровати.
- Выключить телефон или, наоборот, весь день провести в инете.

Позволь себе полениться, заняться ничегонеделанием официально. Ты делаешь это только один день на целый Год вперед.

Если тебе нужно разрешение, то вот оно: «Официально РАЗРЕШЕНО. Алена Краснова». :)

4

2 января. День ОЧИЩЕНИЯ

У каждого из нас есть что-то важное и интересное, что однажды **«обязательно пригодится».**

- Помимо вещей и домашней утвари, почисти свои гаджеты.
- Разбери то, что насобирала за весь год.

Освободись сегодня от всего, **что мешает, не приносит радость, что «жалко выбросить»**.

Очисти свое пространство, свою квартиру или дом. И это наполнит его положительной энергией и освободит место для нового, приятного и радостного.

5

3 января. День НОВОГО

Сделай что-то НОВОЕ сегодня. Или научись чему-то НОВОМУ.

За один день научиться чему-то глобальному невозможно, но НАУЧИТЬСЯ чему-то малому вполне реально.

- Подумай, какой новый навык тебе пригодится?
- Чему ты, возможно, давно желаешь научиться?

Это может быть что угодно — **новое вкусное блюдо, техника рисования, новый язык или какое-то хобби**.

Выбери одно новое дело и найди о нем информацию (в интернете, посмотри обучающие ролики или прочти инструкцию, советы тех, кто это уже умеет).

И чему-то научись, без перфекционизма, без фанатизма.

6

4 января. День ПРЕКРАСНОГО и ВЕЧНОГО

Сходи в музей, галерею или на новогоднюю выставку.

Сегодня день, который ты можешь посвятить красоте и искусству во всех их проявлениях. Прикоснись к чему-то прекрасному :).

Наполни свое пространство, мысли и эмоции чем-то красивым, тем, что тебя вдохновляет и восхищает.

7

5 января. День канала МЕЧТЫ

Вернись на **5** дней назад и вспомни, что ты загадала под бой курантов? А теперь представь, что твое желание сбылось. Да, прошло всего **5** дней. Но начни фокусироваться и визуализировать свое желание.

- **Мечтаешь о своей квартире**, сфокусируйся на мечте и отправляйся в магазин, чтобы подобрать шторы, мебель или др. — то, что существует в твоих мечтах.
- **Мечтаешь рисовать**, визуализируй свои картины в галереях и посмотри условия художественных галерей, которые выставляют картины малоизвестных художников.

Итак, помечтала, а теперь вообрази, что эта мечта сбылась. **Что ты сделаешь в первую очередь? Представила? Сделай это сейчас!**

8

6 января. День ПЛАНОВ на ОТДЫХ

В следующем году тебя ждут **365** дней. Сколько будет выходных? **52**! Это не считая праздничных «красных дней» календаря.

Бери календарь и **смело планируй свои выходные**. Считай это Заявлением своих ПЛАНОВ ОТДЫХА во Вселенную.

Для суббот и воскресений придумать «идеальные» планы вполне реально. Удели этому важному моменту достаточно времени.

- Вспомни, о каком идеальном выходном дне ты мечтаешь?
- С кем хочешь провести время?
- Какими увлекательными вещами хочешь заняться?

Сделай это в виде игры с родными и близкими.

9

7 января. День ПЛАНОВ на РОСТ

Вспомни о своих успехах в прошлом году.

- Чему научилась?
- В чем «выросла»?
- В чем стала лучше?

После чего запиши, каких навыков, умений и качеств тебе еще не хватает и **запланируй пройти обучение в новом году.**

10

8 января. День большой ГОТОВНОСТИ

В этот день ответь себе на вопросы:

- Каких изменений я действительно хочу в наступившем году?
- Ответь себе искренне, не обманывай себя. Я действительно **готова действовать** для того, чтобы изменить ЭТО?

И запиши все те трансформации, которые ты готова и хочешь получить в этом году. Не позволяй мозгу сбивать тебя вопросом — КАК? Просто реши, ЧТО ты хочешь изменить.

И помни, что главное быть готовой к трансформациям, а КАК — это уже дело систем, алгоритмов и техник, которых у нас в Школе предостаточно.

С Новым Годом, друзья!
Отличных праздников и 365 радостных дней в новом году!

А тех, кому **надоело жить по-старому**, приглашаю в **клуб Магия перемен**, где начинается твоя новая жизнь.

Для этого нажми на ссылку, ознакомься с предложением и прими решение:

>>>Особая возможность для легкого перехода на следующий уровень жизни >>>

Я всегда открыта для общения

Сайт моей Школы Сила Мысли:
alenakrasnova.biz

Подключайся к моим группам на соцсетях:

Facebook
https://www.facebook.com/alenakrasnova.biz

Instagram
https://www.instagram.com/alena_krasnova_theta/

Видео канал Youtube
https://www.youtube.com/user/fmkrasnova

Канал Telegram
https://t.me/sila_misli_krasnova