



ЯНВАРЬ 2018

	генеральная уборка	смена белья, уход за растениями	бумажная работа	покупки, поездки	подготовка к выходным	отдых с семьей	обновление духа
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6	7
прихожая							
	8	9	10	11	12	13	14
ванная/туалет							

	15	16	17	18	19	20	21
кухня							
	22	23	24	25	26	27	28
спальня							
	29	30	31				
детская					<p><i>Не спрашивай, в чем нуждается мир. Лучше спроси себя, что возвращает тебя к жизни? Миру нужны те, кто вернулся.</i></p> <p><i>Говард Турман</i></p>		

Источник сил: Учимся заботиться о себе

Как же воплотить в жизнь идеи наполнения своего источника сил? **Где взять время на заботу о себе? Прежде всего важно понять: восполнение наших сил — это наша ответственность!** Глупо сидеть и ждать, что это сделает за нас кто-то другой. Мы сами должны позаботиться о себе.

Только мы знаем, что именно нам нужно для восполнения сил. Только мы знаем, когда именно нужно остановиться и передохнуть.

Только мы можем спланировать свой день так, чтобы выделить время для себя, своего отдыха, роста

и развития. **Все в наших руках, поэтому нельзя их опускать!**

Задание: привяжите конкретные действия по восполнению ваших сил к конкретным времени и дате. Для этого проанализируйте ваш список наполнения четырех сосудов и отметьте, что и как часто вам нужно делать для того, чтобы быть в форме: ежедневно, еженедельно, ежемесячно, ежегодно.

Впишите в свой ежедневник то, что собираетесь сделать для себя в определенный отрезок времени.

А когда подойдет время для конкретного дела по

восполнению сил — делайте его, отложив все остальное.

Только сумев помочь себе, мы сможем помочь и другим жить полноценной жизнью.