

СІЧЕНЬ 2018

	генеральне прибирання ПН	зміна білизни, догляд за рослинами ВТ	робота з паперами СР	покупки, поїздки ЧТ	підготовка до вихідних ПТ	відпочинок з родиною СБ	оновлення духу НД
	1	2	3	4	5	6	7
передпокій							
	8	9	10	11	12	13	14
ванна/туалет							

	15	16	17	18	19	20	21
КУХНЯ							
	22	23	24	25	26	27	28
СПАЛЬНЯ							
	29	30	31				
ДИТЯЧА				<p><i>Не запитуй, чого потребує світ. Краще запитай у себе, що повертає тебе до життя? Світу потрібні ті, хто повернувся.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Говард Турман</i></p>			

Джерело еил: Вчимося ніклуватися про себе.....

Як же втілити в життя ідеї наповнення власного джерела сил? **Як знайти час на себе? Передусім, важливо зрозуміти, що лишень ми відповідаємо за поновлення власних сил!** Нерозумно сидіти і чекати, що за нас це зробить хтось інший. Ми мусимо самі дбати про себе. Тільки ми знаємо, чого саме потребуємо для поновлення сил. Тільки ми знаємо, коли саме потрібно зупинитися і перепочити. Тільки ми можемо спланувати власний день таким чином, щоб виділити час для себе, власного відпо-

чинку й розвитку. **Все в наших руках, тому не можна їх опускати!**

Завдання: прикріпіть конкретні дії із поновлення ваших сил до конкретного часу і дати. Для цього проаналізуйте список наповнення чотирьох посудин і відзначте, що і як часто вам потрібно робити для того, щоб бути у формі щодня, щотижня, щомісяця, щороку

Занотуйте до свого щоденника, що збираєтеся зробити для себе в певний відтинок часу. А з наближенням

часу для конкретної справи для поновлення сил — зробіть це, відклавши решту справ. Тільки зумівши допомогти собі, ми зможемо допомогти й іншим жити повноцінним життям.