



ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ОСОЗНАННОСТИ

Неделя № _____


Даты: _____

 **Мотивация в понедельник**


ЗАДАНИЕ:
ПОХВАЛИТЕ СЕБЯ.
ДОБАВЬТЕ ВАШ КОМПЛИМЕНТ,
КОМПЛИМЕНТ ОТ ДРУГИХ
ЛЮДЕЙ

 **Благодарный вторник**


ЗАДАНИЕ:
ПОБЛАГОДАРИТЕ ЛИЧНО
РОДНЫХ, ДРУЗЕЙ. СЛОВА
БЛАГОДАРНОСТИ ЗАПИШИТЕ
ЗДЕСЬ

 **Здоровая среда**

ЗАДАНИЕ:
УДЕЛИТЕ НЕСКОЛЬКО МИНУТ
ТОМУ, ЧТОБЫ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ.
ВЫБЕРИТЕ КОМФОРТНОЕ МЕСТО В
КОМНАТЕ, СДЕЛАЙТЕ.
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

 **Думающий четверг**

ЗАДАНИЕ:
ОБСУДИТЕ С ДРУЗЬЯМИ,
РОДНЫМИ: «ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ БЫ
СДЕЛАТЬ, НО БОИТЕСЬ
ПОПРОБОВАТЬ?»
ПОЧЕМУ ВЫ ТАК ЧУВСТВУЕТЕ?
ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ
ПРЕВОЗМОЧЬ ЭТОТ СТРАХ?

 **Веселая пятница**

ЗАДАНИЕ:
ЗАБОТА О СЕБЕ, О СВОЕМ
НАСТРОЕНИИ. СОСТАВЬТЕ
СПИСОК ПРИЯТНЫХ ДЕЛ.
ВЫБЕРИТЕ ИЗ СПИСКА, ЧТО ВЫ
МОГЛИ БЫ СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ