

ДЕСЯТЬ ШАГОВ К НОВОМУ ГОДУ

АВТОРЫ ПРАКТИКИ: ВОССТАВШИЕ ИЗ-ПОД ОДЕЯЛА ИЗ ПИТЕРА
ПРАКТИКУ ПОДГОТОВИЛА: МАРИЯ ДЕГОЖСКАЯ

ШАГ 1: ПОДДЕРЖАТЬ ЦЕННОСТЬ ДОСТИЖЕНИЙ

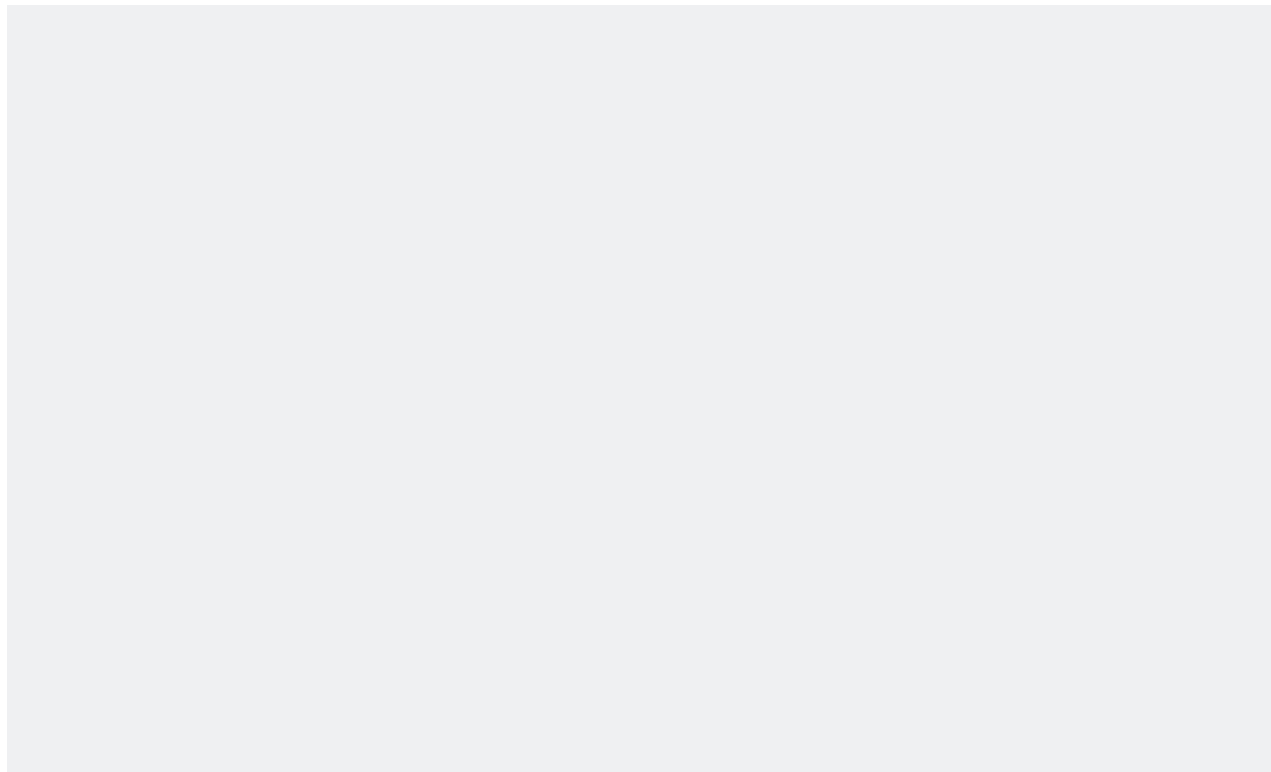
Попробуйте все пункты из чек-листа:

- Щупайте! Ощутите физически ваши творения, если это возможно.
- Расскажите/напишите историю ваших достижений, каждого!
- Расскажите, почему вы – молодец!
- Организуйте фотосессию – вас и вашего творения.
- Подберите метафору своему достижению: оно прекрасно как что?
- Создайте себе группу поддержки!

ЧТО ПОПРОБУЕТЕ? ЗАПИШИТЕ ИТОГИ:

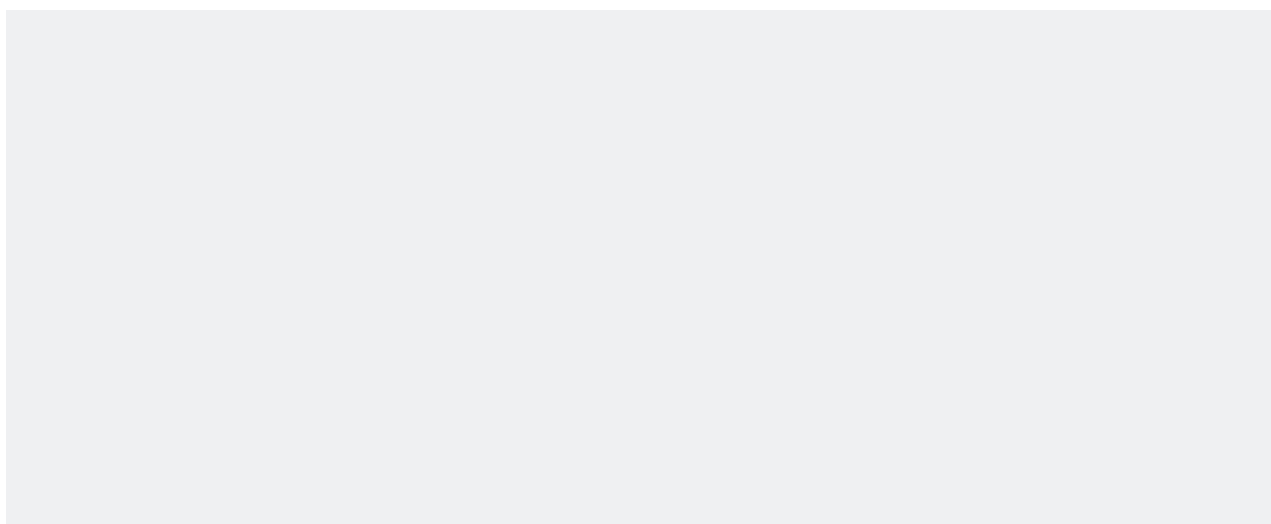
ШАГ 2: НАЙТИ ПОДАРКИ СУДЬБЫ

Что крутого в 2019 вы не планировали, но оно случилось?
Это же подарок судьбы! Вспомните и запишите эти дары.



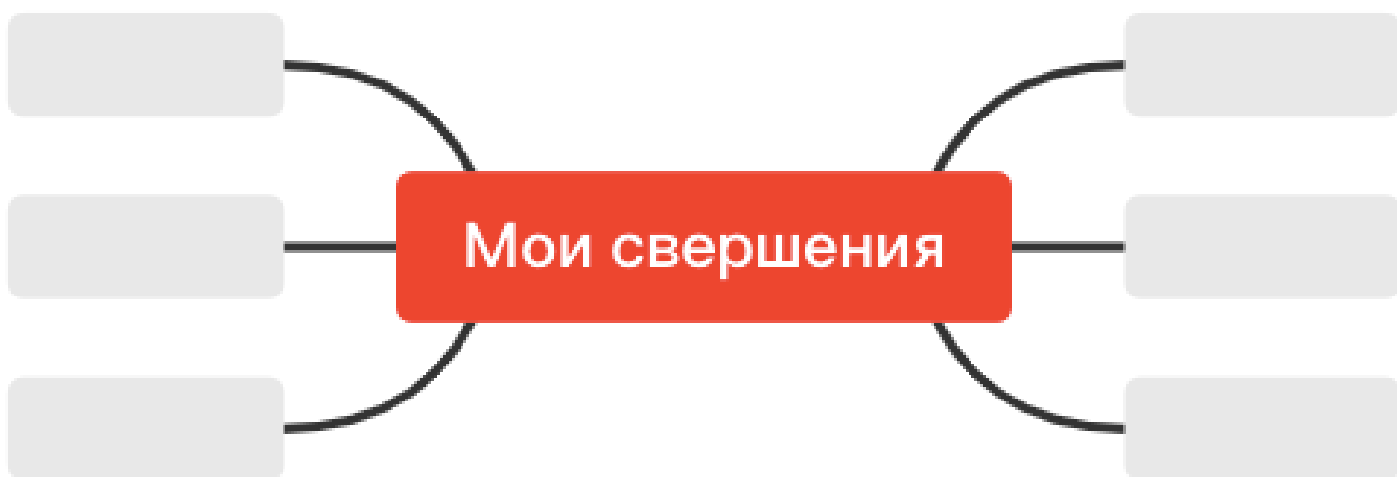
ШАГ 4: СДЕЛАТЬ ПОДАРОК СЕБЕ

А не забыли ли вы сделать подарок себе? Придумайте себе новогодний подарок (а лучше несколько!) и никому больше ничего не покупайте и не дарите, пока не порадуете себя! Запишите, что это будет!



ШАГ 5: НАРИСОВАТЬ УМНУЮ КАРТУ 2019 ГОДА

Запишите все свершения и достижения за 2019 год!
Не стесняйтесь добавлять еще стрелочки.



ШАГ 6: ВРУЧИТЬ ОСКАР ГОДА

Придумайте лауреата на каждую номинацию!

Им может стать кто или что угодно: человек, вещь, событие, эмоция...

Это же ваш личный Оскар!

НОМИНАЦИЯ

ЛАУРЕАТ

Главная роль:

Роль второго плана:

Лучший саундтрек:

Лучший сценарий:

Лучшая книга:

Лучший фильм:

Лучший пендель года:

Лучшая встреча:

Лучший экспромт:

Мы, конечно, пошалили. Но шалить, так шалить!

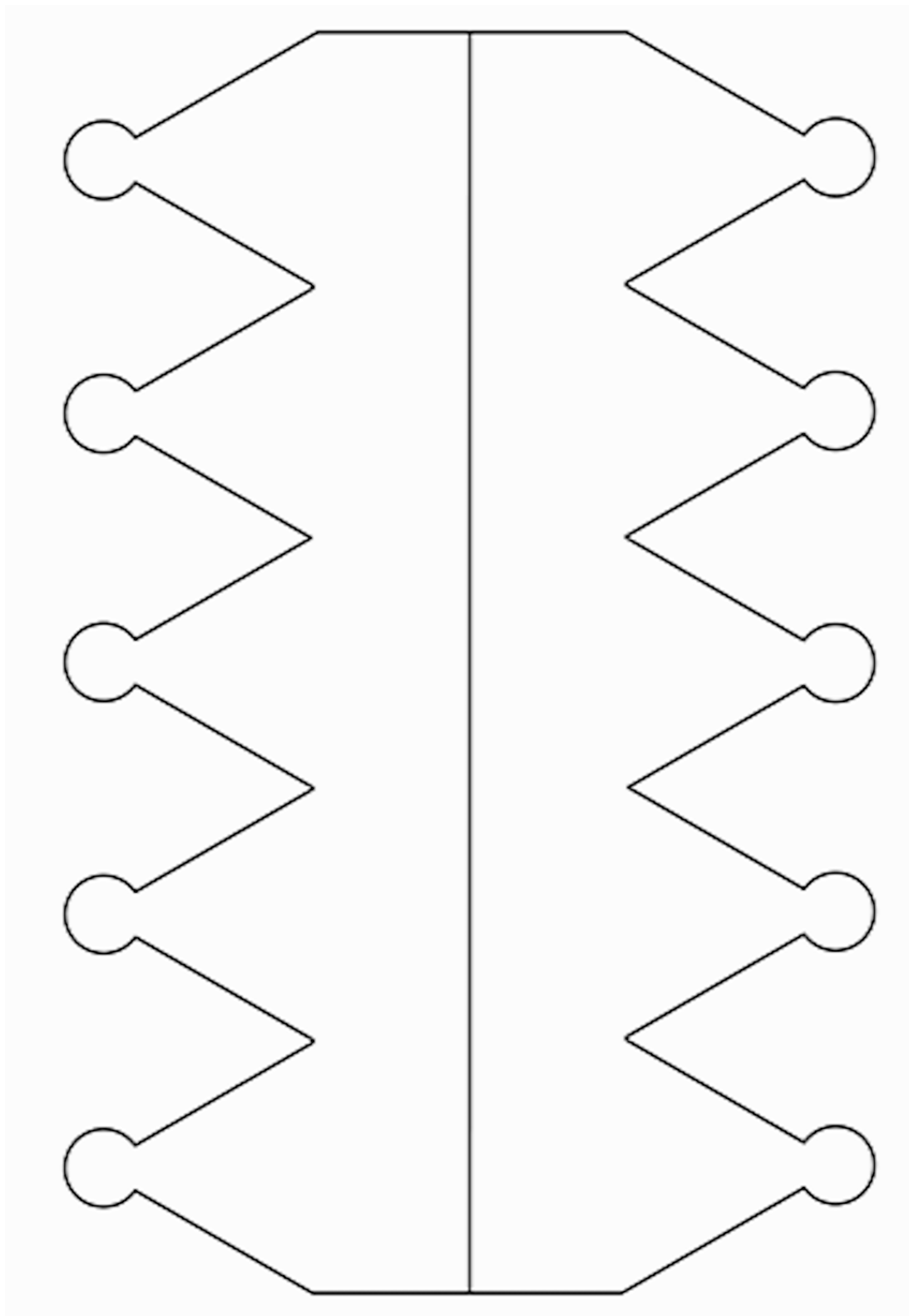
Запишите торжественное вручение любого из ваших Оскаров на видео и выложите в любой социальной сети с хештегами **#личныйоскар2019** и **#восставшиеизпододеяла**, нам будет приятно! А если вы будете ещё и в **короне** со следующей страницы!!!

ТЕКСТ ТОРЖЕСТВЕННОЙ РЕЧИ (ПРИМЕРНЫЙ)

Уважаемые дамы и господа! Церемонию вручения личных Оскаров имени меня в 2019 году объявляю открытой! В номинации _____ торжественно награждается _____! Аплодисменты, дамы и господа! Творческих успехов в 2020 году!

ШАГ 7: НАРИСОВАТЬ УМНУЮ КАРТУ 2019 ГОДА

В каждом зубце короны напишите, почему вы молодец в 2019 году.
Раскрасьте корону, как вам нравится. Осталось корону вырезать, оставив небольшие припуски для склейки. Теперь её нужно склеить. Она пригодится для церемонии вручения личных Оскаров 2019 года!



ШАГ 8: ЗАПЛАНИРОВАТЬ ГОД

Запишите всё, что хотите запланировать на 2020 год. Всё, что придёт в голову. Всё, что не случилось в 2019-м, всё, что долго откладывалось на потом.

ВОТ ЧТО Я ХОЧУ:

А теперь сократите список из хотя бы в два раза. Выберите, что вы хотите больше всего остального. Да, прямо вычеркиваем!

ШАГ 9: ОТПУСТИТЬ

Всё, что можно, уже сделано! Ну, почти всё. Важно уметь отпустить даже очень желанные пункты. Всё, что должно произойти, обязательно найдет способ случиться! Разрешите себе не порваться на много-много маленьких кусочков официально:

ШАГ 10: КАЙФАНУТЬ!

Расслабьтесь и приготовьтесь к тому, что в вашу жизнь начнут приходить чудеса. Вы заметите их, если будете с благодарностью принимать любые события жизни. Пообещайте себе кайфовать, договорились?

Я благодарю мир

Я радуюсь жизни

Я кайфую

Я расслабляюсь

Всё у меня получается!

До встречи в 2020!