

ДНЕВНИК УСПЕХА

Нужно замечать свои победы. Будет к Вам задание, замечать свои маленькие победы и вести Дневник успеха. Нужно записывать то, что сегодня Вам удалось:

- ✓ сделать,
- ✓ почувствовать,
- ✓ произошло.

То что можете считать малюсенькой победой, небольшим успехом или большим. И таких записей рекомендуют делать не меньше пяти можно больше. Ну например те хорошие новости которыми вы делились можно тоже сюда писать.



Для этого можно завести красивую книжечку или вести его онлайн, как вам удобно. Если вам нужна внешняя мотивация, можете договориться с кем, то из своей команды кто у Вас куратор и друг друга подбадривать:" а ты написала? сколько у тебя? можешь поделиться?" И в таком духе помогать себе делать

