

Дневник успеха

Замечать свои победы. Поэтому у нас будет к вам задание- "Дневник успеха". Замечать маленькие победы и вести "Дневник успеха". Нужно записывать то, что вам сегодня удалось сделать, почувствовать. То, что вы сегодня можете считать малюсенькой победой, небольшим успехом. Уж если большим непременно записывать. И таких записей рекомендую делать не меньше 5. Можно больше. Все новости, которыми вы делились, тоже можно сюда писать. 5 своих радостей, удач заносить в "Дневник успеха".

Для этого можно завести красивую книжечку, можно вести в онлайн, как вам удобнее. Если вам нужна внешняя мотивация, можно договориться с коллегами из своей команды, с кем- то из участников и друг друга подбадривать. Ты написала сколько у тебя в этот раз, можешь поделиться. В таком духе можешь помогать себе делать.