

Cieszę się, że jesteś zainteresowana uzupełnianiem proponowanego przeze mnie wzoru dzienniczka „mojej ewolucji”. **Aby go otrzymać, zapisz się do newslettera.** Mam ogromną nadzieję, będzie ci on służył tak samo dobrze, jak mi. Poniżej przedstawiam krótką instrukcję jego obsługi.

### Po co uzupełniać dziennik?

Dziennik „moja ewolucja” jest prostą, a zarazem skuteczną metodą otwierającą drzwi do wartościowego życia. Jego systematyczne wypełnianie z jednej strony ułatwia odpowiednio „nastroić się” energetycznie i zyskać siłę do działania. Wyrabia nawyk optymistycznego myślenia. Pozwala oczyścić umysł, dostrzec pozytywne aspekty życia. Wspomaga osiągać wyznaczone cele, podnosi standard życia. Z drugiej strony stanowi doskonale narzędzie motywacyjne, które wykorzystasz w chwilach zwątpienia i kryzysu. Dzięki codziennej praktyce dostrzeżesz, jak wiele w życiu osiągnęłaś, ile dobra jest wokół ciebie, jak wiele potrafisz i umiesz.

### Do kogo dziennik jest skierowany?

Do osób, dla których ważny jest rozwój osobisty. Którym zależy na szczęśliwym życiu zgodnym z ich oczekiwaniami i pragnieniami. Które chcą życie przeżyć świadomie, kreować swoją rzeczywistość. Jeśli masz wrażenie, że los tobą steruje, a nie odwrotnie.

Jeżeli wydaje ci się, że życie przecieka ci przez palce, każdy dzień wygląda tak samo, a ty pragniesz na chwilę się zatrzymać i coś w nim zmienić, ten dziennik skierowany jest do ciebie.

## **Jak dziennik uzupełniać?**

Uzupełnianie dziennika stanowi część porannego i wieczornego rytuału. Jego wypełnienie zajmuje maksymalnie 15 minut. Pytania dzielą się na 2 kategorie. Pierwszą stanowią 3 pytania poranne, drugą 2 pytania wieczorne. Ponieważ mózg jest jak komputer, w każdej chwili gotowy odpowiedzieć na każdy rodzaj pytania, dziennik zawiera wyłącznie pytania pozytywne, wzmacniające. Nie zawiera pytań negatywnych, np. „czego dziś nie udało mi się dokonać”? „Jaki błąd dziś popełniłam?”.

**Dowiedz się więcej, czym jest dziennik i jak wygląda jego struktura zapisując się do newslettera. Otrzymasz maila, w którym otrzymasz wzór dziennika do wydrukowania z rozszerzoną instrukcją jego obsługi.**