


КУХНЯ	13	14	15	16	17	18	19
СПАЛЬНЯ	20	21	22	23	24	25	26
ДЕТСКАЯ	27	28	29	30	31		
ПРИХОЖАЯ			БЕРЕЖЕМ ЛЮБОВЬ В СЕМЬЕ 				

© Flymama, 2014. Все права защищены. Без предварительного письменного разрешения никакая часть этого издания не может быть републикована или использована для получения прибыли.

Для наведения порядка в жизни нам нужны силы! Пытаясь послужить другим или позаботиться о близких, мы часто не обращаем внимания на то, что сами пусты. Поэтому первое, что важно понять: **только наполнив себя, мы можем дать другим.**

Чтобы не «перегореть», нам нужно научиться заботиться о себе, **восполнять свои силы и уметь вовремя остановиться для отдыха.** Но прежде необходимо разобраться, что именно наполняет наш источник сил. Представим, что **наш источник сил состоит из четырех сосудов:**

- **тела** (здоровье и красота);
- **разума** (умственное развитие и профессиональный рост);
- **души** (духовный рост и развитие);
- **сердца** (эмоции и отношения).

Регулярно наполняя каждый сосуд, мы сможем получать достаточно сил и энергии для жизни.

Задание: определите, как именно вы можете наполнять каждый из четырех сосудов.

1. Напишите четыре списка конкретных действий.
2. Разделите большие задачи на маленькие шажки (так вам будет проще воплотить в жизнь задуманное и позаботиться о себе).
3. Когда ваши списки будут готовы, начните ежедневно выполнять по одному пункту.

Наполнив себя, мы сможем очень много дать другим!

Больше здесь: <http://1plus5.com/calendar-2014>

Январь							2014	
Тема дня	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	
Тема недели	<p>Сначала наполни себя, тогда ты сможешь дать другим.</p> <p>св. Августин</p>							
	1	2	3	4	5			
	6	7	8	9	10	11	12	

