www.flymama.info

Flymama
приводя жизнь в порядок

Январь 2014

Тема дня	генеральная уборка	смена белья, уход за растениями	бумажная работа	покупки, поездки	подготовка к выходным	отдых с семьей	обновление духа
Тема недели	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
прихожая			1	2	3	4	5
ванна/туалет	6	7	8	9	10	11	12
кухня	13	14	15	16	17	18	19
спальня	20	21	22	23	24	25	26
детская	27	28	29	30	31		
прихожая							

Сначала наполни себя, тогда ты сможешь дать другим.

св. Августин

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

БЕРЕЖЕМ ЛЮБОВЬ В СЕМЬЕ

Flymama
приводя жизнь в порядок

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

© Flymama, 2014
www.Flymama.info
info@flymama.info
+38 (093) 396-96-03

Другие бесплатные ресурсы вы можете скачать у нас на сайте

http://flymama-info.livejournal.com
https://www.facebook.com/Flymamainfo
http://vkontakte.ru/flymama

Flymama
приводя жизнь в порядок

www.flymama.info

Flymama
приводя жизнь в порядок

Январь 2014

Тема дня / Тема недели

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Сначала наполни себя, тогда ты сможешь дать другим.

св. Августин

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

БЕРЕЖЕМ ЛЮБОВЬ В СЕМЬЕ

Flymama
приводя жизнь в порядок

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

© Flymama, 2014
www.Flymama.info
info@flymama.info
+38 (093) 396-96-03

Другие бесплатные ресурсы вы можете скачать у нас на сайте

Flymama
приводя жизнь в порядок
http://flymama-info.livejournal.com
https://www.facebook.com/Flymamainfo
http://vkontakte.ru/flymama