Дневник успеха

Замечать свои победы. У нас будет к Вам задание - дневник успеха. Замечать свои маленькие победы и вести дневник успеха. Нужно каждый день записывать то, что сегодня Вам удалось сделать, почувствовать или что-то с Вами произошло, что Вы можете считать своей малюсенькой победой или небольшим успехом, а уж если большим, то естественно записывать. И таких записей рекомендуют делать не меньше пяти, можно больше. Например, чтобы те же хорошие новости, которыми Вы делились, можно тоже сюда писать.

Пять своих каких-то побед или успехов заносить в дневник успеха. Для этого можно завести какую-то красивую книжечку, можно вести его онлайн, как Вам удобнее. Можете, если Вам нужна какая-то внешняя мотивация, то можете договориться с кем-то из своей команды, с кем у вас куратор. Договориться с кем-то из участников и, например, друг друга подбадривать. Ты написала? Сколько у тебя в этот раз? Можешь поделиться? То есть в таком вот духе, помогать себе это делать.