

РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОКНОТ



# НОМИНИРУЙ СВОЙ ГОД

ПроПсихология

## Здравствуй, драгоценный человек!

Добро пожаловать в свой мир!

Мир событий и дел, наполнивших ваш год, вашу жизнь!

Мы предлагаем совершить небольшое путешествие во времени и оглянуться на них, придать им форму и добавить ясности.

Главная цель этого путешествия – завершить старый год и приветствовать новый с осознанностью и заботой.

На протяжении десятков лет многие люди, совершая такое путешествие, замечали изменения в своей жизни. Что-то радовало, что-то приводило к размышлениям, а что-то придавало смысла будущим активностям.

Нет, эта тетрадь не изменит вашу жизнь. Но вы заметите перемены!

А когда мы замечаем свою жизнь, мы замечаем себя, свои действия, свою силу. Тем самым оформляем свою ценность и выращиваем осознанность.

Прошлое осталось в прошлом.

И для своей внутренней силы важно понять, что именно *здесь и сейчас* наполняет меня, что мой ресурс, и что зона моего продвижения.

Этот блокнот – введение в Рабочий блокнот «Разгадай свой год», полную версию которого вы можете скачать по ссылке на последней странице.

Мы надеемся, что, работая с ним, вы в полной мере насладитесь процессом, отметите для себя важные вехи и, какие бы события не происходили в уходящем году, увидите ценность этих событий, их уроки и подарки.

Попрощайтесь и отпустите год, чтобы освободить пространство для нового.

Лучше всего распечатать этот блокнот (а может быть, даже сшить его в типографии), взять любимые ручки, карандаши, а может, собрать компанию друзей – и заполнить его!

Этот рабочий блокнот – приглашение в первую очередь позаботиться о себе. И если вы считаете, что больше всего вам сейчас нужно вздремнуть или часок без перерыва поиграть на телефоне, отложите блокнот и сделайте это в первую очередь. А потом возвращайтесь **распутывать** год.

Это был важный год, и каждый заслуживает времени на отдых.

И возможно, вам захочется зажечь свечи, включить музыку и выключить телефон, сварить чашечку-другую какао – делайте так, как будет приятно вам.

## Как использовать этот Рабочий блокнот



Прежде чем мы начнем, мы предлагаем вам собрать несколько вещей: любые календари, планировщики или ежедневники, которыми вы пользовались в этом году (бумажные или цифровые), ваши дневники и / или записные книжки, способ легкого доступа к вашим фотографиям за этот год (телефон, планшет, компьютер, фотоальбомы и т.д.) и все остальное чтобы помочь вам оглянуться назад на последние 12 месяцев и вспомнить, что произошло.

## Итак... Номинируем 2023 год! Начинаем!

Вписывайте или рисуйте в области соответствующие номинации

**Цвет года**

**Блюдо года**

**Напиток года**

**Цветок или растение**

**Музыка года**

**Фильм года**

**Место года**

**Путешествие года**

**Транспорт года**

**Человек года**

**Партнёр года**

**Коллега года**

**Книга года**

**Автор года**

**Помощник года**

**Наставник года****Ученик года****Финансовый успех****Покупка года****День года****Событие года****Решение года****Потеря года****Проект года****Развлечение года****Одежда года****Танец года****Эмоция года****Радость года****Неожиданность года**

**Разочарование года****Сожаление года****Интерес года****Увлечение года****Страсть года****Экстрим года****Удачная попытка года****Поступок года****Промах года****Опыт года****Открытие года****Страх года****Установка года****Обучение года****Навык года**

Праздник года

Лайфхак года

Канал в Телеграмм

Новость года

Идея (задумка) года

Девиз года

Напишите свои номинации







Оцените уровень вашей удовлетворенности  
2023 годом

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Совсем не доволен

Очень доволен

Как ощущения, драгоценный человек!

Надеемся эта практика дала возможность пробежаться мысленно по году и увидеть его ценность для вашего опыта.

Полный блокнот «Разгадай свой год» вы сможете найти на нашем сайте.

В нем вы найдете больше качественных вопросов, мыслей по уходящему году и попробуете разораться с наступающим.

<https://pro-psy.center/>

[Материалы → Практики]



Прямая ссылка



# ПроПсихология

ТЕРРИТОРИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

- ✓ Тренинги для всех желающих
- ✓ Образовательные программы для психологов
- ✓ Материалы, учебники и статьи по психологии
- ✓ Тесты и методики для диагностики
- ✓ Супервизионные сессии для специалистов
- ✓ Психологические техники и приемы для жизни
- ✓ Консультирование взрослых и подростков



Более  
20 лет  
практики



Более  
150 научных  
публикаций



25 лет  
успешной  
научной  
деятельности



Более 100 новых  
разработанных  
технологий и методик



12 учебников и  
9 монографий



Более 5 тысяч  
учеников по  
всему миру



13 проектов,  
поддержанных  
научными фондами



Более 40 тысяч  
часов практической  
консультативной и  
тренинговой работы

**Подробнее О НАС**

[Telegram-канал  
@propsycenter](https://t.me/propsycenter)

