

МИХАИЛ ЛАКОВСКИЙ



ХОЩУ И БУДУ



КАЛЕНДАРЬ-ТРЕКЕР
НА 2024

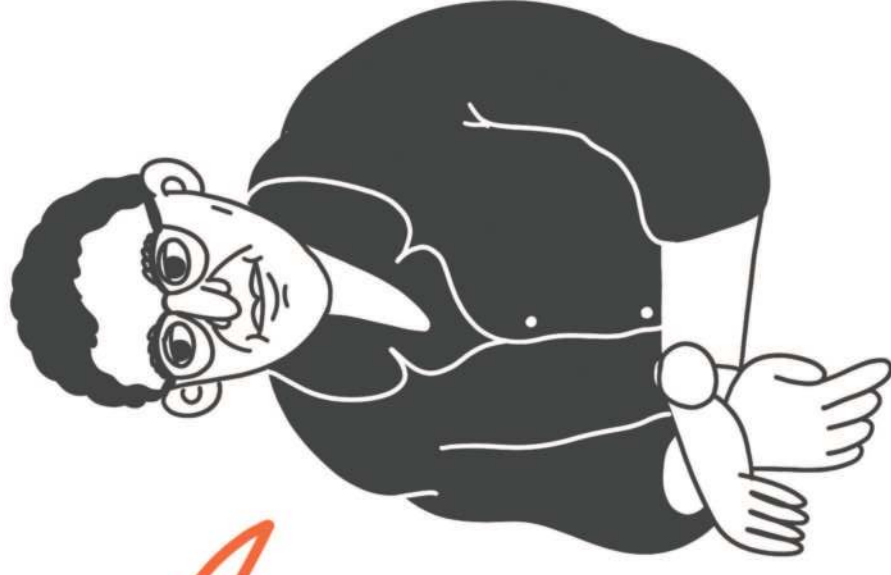
12 ПРИВЫЧЕК

ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ



Друзья, приветствую вас!

Я искренне убежден: для того, чтобы жить счастливо, нужно не просто решать отдельные проблемы, а менять психику в целом, выстраивать новые нейронные связи. На этом и построен мой подход, который я как психолог практикую уже больше 40 лет, и мои 6 правил: именно они легли в основу этого календаря.



Конечно, календарь не заменит вам похода к психологу, но он поможет начать менять мышление и двигаться в сторону счастливой жизни.

Работать с календарем очень просто. Каждый месяц вы будете знакомиться с новой привычкой и учиться внедрять ее в свою жизнь. Отмечайте дни, когда вам это удалось, а в конце каждого месяца — подводите итоги. Старайтесь не просто «набрать очки», но и понять, в каких ситуациях применять новую привычку давалось легко, в каких — сложно, а когда не получалось совсем. Так вы сможете выявить ограничивающие установки и поймете, куда и как двигаться дальше.

Успехов!

ЯНВАРЬ:

ФЕВРАЛЬ:

МАРТ:

АПРЕЛЬ:

МАЙ:

ИЮНЬ:

ИЮЛЬ:

АВГУСТ:

СЕНТЯБРЬ:

ОКТЯБРЬ:

НОЯБРЬ:

ДЕКАБРЬ: