ЧЕК-ЛИСТ ПО ВЕБИНАРУ "НОВЫЙ ГОД"С ЧИСТОГО ЛИСТА" на 21 день
(с 5 по 31 декабря)

Подготовка

Выполняемое действие	Отметка о выполнении						
ратифицировать, что будете использовать из того, что узнали на вебинаре	☐						
создать намерение – выполнить весь список действий в чек-листе	☐						

Неделя 1 – Подведение итогов

Выполняемое действие	Отметка о выполнении						
	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
составить список того, что удалось реализовать, поблагодарить и похвалить себя	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
составить список незавершенных дел, которые планировались	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
трансформировать их в продуктивный список, принять, что пока не получилось это сделать	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
составить список сфер жизни, в которых вам в следующем году нужно обязательно что-то изменить (улучшить)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
составить список сфер, в которых у вас и так все хорошо – поблагодарить себя, Творца, Вселенную	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Неделя 2 – Очистка от ненужного

Выполняемое действие	Отметка о выполнении						
	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
составить список своих установок "надо - не могу"							
освободиться от сожалений и чувства вины, что "не смог", "не получилось", "получилось, не так как хотел" и т.д.							
трансформировать их в список "хочу - могу"							
прощение себя и других							
принятие и благодарность за все, что произошло - что хорошего я могу взять из любой, даже самой негативной ситуации							

Неделя 3 – Ресурсы для создания нового

Выполняемое действие	Отметка о выполнении						
	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
создать понимание, что и как вы хотите, чтобы было в конце следующего года – помечтать	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
из образа желаемого составить цели	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
составить список того, что вам обычно мешает достигать целей	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
список того, что мешает – проблемы – перевести в задачи	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ежедневные практики для повышения энергетики	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
техника "машина времени" – расписать подробно, что будет через год, представить себя, войти в состояние	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ежедневно – действовать из состояния себя через год	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐