СОЗДАЙ СВОЙ ГОД

НОВОГОДНЯЯ ШКАТУЛКА



ВОРКБУК

ЮЛИЯ КРУТЬКО
JULIKRUTKO
JULIKRUTKO_PP

2024 январь



Привет, прекрасная!

Сейчас в твоих руках воркбук, с помощью которого можно создать стратегию 2024 года. Пусть тебя не пугает и не смущает эта формулировка, потому что сам процесс будет легким и приятным.

Представь, что ты открываешь свою шкатулку с драгоценностями и наводишь в ней порядок. Какие украшения памятные, и они будут обволакивать чудесными воспоминаниями? Какие украшения новые, и им нужно определить место? А какие-то - сломанные, и нужно определиться, чинить их или уже попрощаться с ними.

Готова? Тогда приступим.

С любовью,

Юлия Крутько

ДАВАЙ ОТКРОЕМ ШАКТУЛКУ

1. Напиши, пожалуйста, всех людей, которые находились с тобой рядом в 2023 году. Они могли быть рядом физически, онлайн или в мечтах, а может это автор книги, диалог с которой поддержал что-то важное в тебе. Этот человек мог провести с тобой весь год, а мог всего пару часов, но внутри чувствуется тепло при воспоминаниях о нем.
2. Рядом с каждым именем напиши свои ощущения от воспоминаний об этом человеке.



ДАВАЙ ОТКРОЕМ ШАКТУЛКУ

1. Напиши, пожалуйста, всех события, которые принесли улыбку, радость, другие приятные ощущения в 2023. Это может быть встреча с друзьями, книга, уютный вечер с фильмом или вовремя сданный экзамен, может быть, встреча с интересным человеком или другие приятные события. Очень поможет в этом фотолента в телефоне или социальной сети.
2. Выпиши эти события и рядом изобрази их в форме какого-либо украшения или его части. Может быть, что-то станет браслетом, а что-то бусиной или камнем, которым пока нет оправы.



ДАВАЙ ПРОВЕДЕМ РЕВИЗИЮ

1. Теперь предлагаю немного потворить и повытворять. Ориентируйся на внутреннее желание и свое внутреннее видение процесса. Каждому украшению (из предыдущего пункта) удели время и создай образ. Ты можешь найти подходящую картинку для него в интернете, в журнале, в собственной шкатулке, нарисовать, слепить, создать из фольги, бусин или других материалов. Самое главное – дай зримый образ для каждого украшения, которое ты перечислила на предыдущей странице.
2. Собери все образы в одном месте: на полу, на листе бумаги, на странице в блокноте или электронной заметке.



ДАВАЙ ПРОВЕДЕМ РЕВИЗИЮ

1. Посмотри на созданные и собранные тобой украшения. Как ты себя ощущаешь? Запиши свои ощущения в теле в процессе и в результате. Что больше всего вдохновило и как это вдохновение отразилось в теле?
2. А теперь представь, какие из этих украшений ты бы с удовольствием надела? Куда? По какому случаю? Часто ли? Есть ли то, что тебе уже не нужно и хочется отложить? Попробуй представить картинки и сюжеты их использований. И обязательно запиши это. И свои ощущения.
3. Какая ты в каждом из этих украшений?
4. Можешь ли ты присвоить категорию для этих мероприятий? Например, семейные торжества, публичные выступления, рабочие встречи, и прочее.



А ТЕПЕРЬ ВСПОМНИ, ЧТО ВСЕ ЭТИ ОЩУЩЕНИЯ И ВДОХНОВЕНИЕ ТЕБЕ ПОДАРИЛ 2023. И ТЫ СМОГЛА ПРИНЯТЬ ЭТОТ ПОДАРОК, ДАТЬ ЕМУ ФОРМУ И ПРИМЕНЕНИЕ.
ТЫ СОЗДАТЕЛЬ И ТВОРЕЦ СОБСТВЕННОГО ОПЫТА ИЗ ТЕХ СОБЫТИЙ, ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ ЖИЗНЬ.



ДАВАЙ СОЗДАДИМ ШКАТУЛКУ

1. Как ты думаешь, какая шкатулка подойдет для твоих украшений? Как она выглядит? Ты можешь нарисовать ее или создать в виде коллажа.
2. Представь, что эта шкатулка – форма для нового опыта, новых украшений. На какие отделения ты бы ее разделила? Какое у нее устройство внутри? Это может быть семья, здоровье, друзья, работа, личностное развитие и другие категории. То есть сферы твоей жизни.

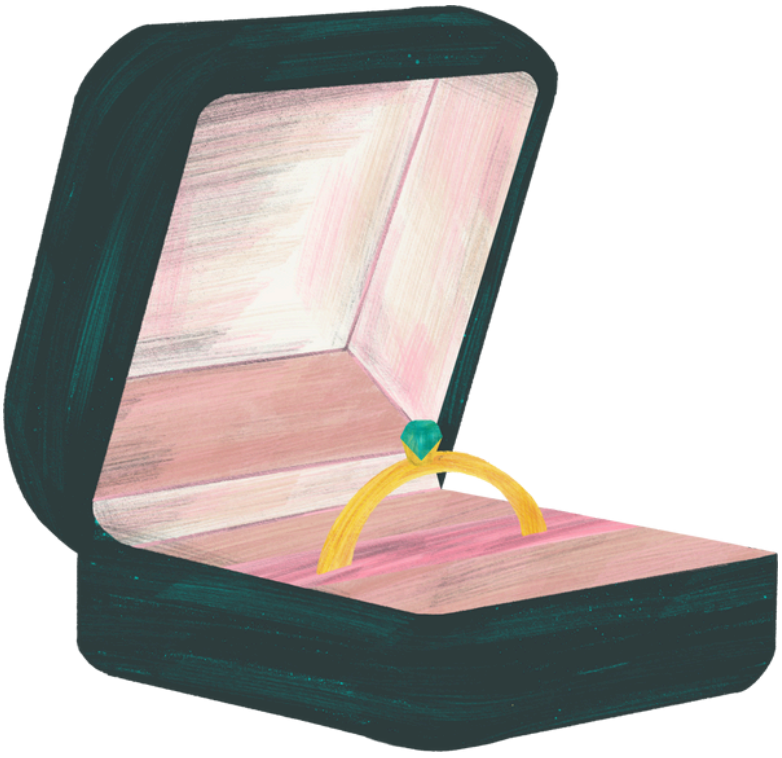


ДАВАЙ НАПОЛНИМ ШКАТУЛКУ

Личностный рост	Здоровье	Работа, бизнес
Окружение	Семья	Отдых
Комфорт и быт	Это пример внутреннего устройства моей шкатулки, у тебя она может быть совершенно иная.	

ДАВАЙ НАПОЛНИМ ШКАТУЛКУ

1. Помнишь, ты создавала украшения ранее? Теперь распредели, пожалуйста, их по внутренним отделениям шкатулки. Если вдруг какое-то украшение хочется положить в 2 или 3 отделения сразу, то выбери одно отделение наиболее подходящее. Критерий твоего выбора может быть совершенно любым.
2. Посмотри, как наполнились все отделения шкатулки? Все ли? Какие мысли и ощущения это рождает? Запиши их тоже для себя.



ШКАТУЛКА МЕЧТЫ 2024

1. Посмотри внимательно: каким бы ты хотела видеть каждый отдел своей шкатулки к концу 2024? Чем он наполнен?

Подумай об этом сразу с нескольких позиций:

- какие события ты хочешь?
- какие эмоции, ощущения ты хочешь?
- какие картинки-украшения ты хочешь? Здесь могут быть пока просто образы, которыебы дополняли уже имеющиеся. Смысл этих образов может стать ясным уже сейчас, а модет проясниться позже в 2024 году. Но это точно задаст нужный вектор движения.

2. Наполни свои разделы шкатулки всеми тремя пунктами



ШКАТУЛКА МЕЧТЫ 2024

А теперь небольшая подсказка. Каждый наполненный отдел твоей шкатулки - это и есть стратегия на 2024, векторы движения. А сама шкатулка, ее внешний вид, ее наполненность образами, - это общий вектор, общее восприятие и ожидание. Тоже большая подсказка:подходит ли наполнение этому восприятию?

Но чтобы они состоялись важно добавить регулярные действия. Сначала расписать более крупные, постепенно будут вырисовываться более мелкие.

Какие-то из действий ты увидишь уже сейчас, какие-то будут требовать прояснения и времени, корректироваться жизнью и предлагаемыми обстоятельствами.

Чтобы поддержать эти векторы ты уже сейчас сможешь создать действия, которые будут опорой для дальнейшего движения. Например, если в личных целях 2024 стоит снижение тревожности и большее удовольствие от жизни, то это можно посмотреть как:

- цель по здоровью: нормализация сна и физической активности;
- цель по личностному росту: книги по эмоциональному интеллекту, начало работы с психологом, медитация;
- и так далее.

Для поддержания этих шагов на следующей странице я расположила для тебя трекер привычек.

2024 ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31	31		31		31

ШКАТУЛКА МЕЧТЫ 2024

На этом сбор шкатулки не заканчивается: ты можешь обращаться к этому инструменту в течение всего года, детализировать или менять планы, проводить ревизию, подбирать образы к желаемому наполнению своего года и своих сфер жизни.

Если тебе захочется моей поддержки в этом процессе, то я всегда на связи вот здесь:



ЮЛИЯ КРУТЬКО

JULIKRUTKO

JULIKRUTKO_PP

JULIKRUTKO@GMAIL.COM