

ΕΚΣΕΦΗΕΒΗΚ  
- ΠΡΟΗΑΦΛΕΚΜ -

.....  
.....  
.....  
.....



# My universe

Киев



2020

УДК 82-84:159.923.2  
Б83

**Боровик, Ю.**

Б83 MY UNIVERSE / Юлия Боровик. – К.: «Агентство «ИPIO», 2020. – 248 с.

ISBN 978-617-7453-87-0

Ежедневник «MY UNIVERSE» поможет внедрить новые полезные привычки, поставить перед собой цели и реализовать мечты. Это ежедневник крутых изменений и преобразований.

УДК 82-84:159.923.2

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 978-617-7453-87-0

© Издательство «Агентство «ИPIO», 2020

# ЕЖЕДНЕВНИК - MY UNIVERSE -

Этот ежедневник был разработан для тех, кто хочет каждый свой день проживать со смыслом. Каждый месяц мы будем прорабатывать одно из важных качеств счастливой и успешной личности. В каждом месяце у нас будут упражнения, которые помогут вернуть нашу жизнь на 180 градусов и реализовать самые дерзкие желания. Ты изменишь отношения с близкими людьми. Станешь больше себя уважать, ценить и любить. Усилишь свои сильные стороны и проработаешь свои слабые места.

Тебя ждет год крутых изменений и преображений. Этот ежедневник поможет тебе проанализировать свое настоящее, поставить реализуемые цели на будущее и в течение года достичь самых лучших результатов. И самое важное – ты выработаешь в себе привычку наслаждаться жизнью каждый день, радоваться любой новой возможности, замечать красоту во всем и всегда. Ты по-настоящему поверишь в то, что жизнь – это чудо и тебе посчастливилось проживать свою интересную, разнообразную и яркую жизнь, автором которой ты являешься!

Многие техники и упражнения этого ежедневника взяты из авторского 30-дневного онлайн-курса Юлии Боровик «Внутренняя сила. Искусство быть собой».



# - КАК РАБОТАТЬ С ЕЖЕДНЕВНИКОМ -

Каждый месяц будет посвящен отдельной теме твоего личного развития. Ежемесячно ты будешь внедрять одну важную привычку или вырабатывать один определенный навык. Таким образом ты сможешь поэтапно менять свое мышление – шаг за шагом, без резких скачков.

Каждую неделю, чтобы закрепить изменения своего мышления, ты будешь делать упражнения. Они помогут тебе создавать новую реальность и внедрять полученные знания и понимания в повседневную жизнь.

Каждый день в этом ежедневнике будет напоминание или цитата, которая даст тебе заряд на весь день. Очень важно, чтобы каждый день этого года проживался тобой качественно и со смыслом!





ЯНВАРЬ



- Месяц, когда мы слушаем свои  
желания и ставим перед  
собой цели на год -

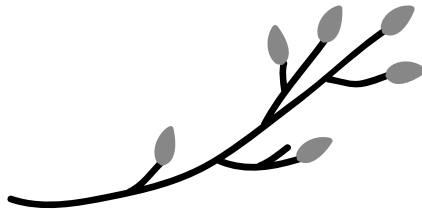
Я поздравляю тебя с вступлением в Новый год своей жизни!  
Это целых **365 дней, 52 недели, 12 месяцев, 8760 часов!**

Этот год полон новых открытий, возможностей, подарков судьбы, важных встреч и интересных людей.

Или этот год будет наполнен твоими старыми страхами, сомнениями, опасениями и, как следствие, новыми неудачами, разочарованиями и негативным опытом?

На чем ты прямо сейчас сфокусируешь свое внимание, туда будет направляться целый год твоя энергия. **ЧТО ВЫБИРАЕШЬ ТЫ?** Чем будет наполнен ТВОЙ год?

Предлагаю тебе в этом месяце определиться со своими желаниями и целями. Чтобы в жизни получать то, что хочешь, для начала важно понять, а чего именно ты хочешь.



# - План январа -



пн

вт

ср

чт

		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30




# - План январа -

пн

сб

вс

3	4	5	
10	11	12	
17	18	19	
24	25	26	
31			







---

CP 😊

## Гороскоп на январь

Пессимисты, у вас всё будет плохо. Оптимисты, у вас всё будет хорошо.

Ты кто: оптимист или пессимист?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

чт

*Большая часть волшебства в мире кажется несуществующей, потому что мы слишком слепы или слишком заняты, чтобы его увидеть. Слепота и неверие – вот два врага волшебства. Видеть и верить – перед теми, кто на это способен, открывается много ворот, если они захотят.*

Андре Нортон

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

