

Happiness | online

Списки для заполнения

Online-игра, которая научит
тебя быть счастливее всего
за 6 недель

happiness-online.com

upgrade | 



Привет!

Играя в игру Happiness Online и выполняя разные задания для работы со своими мыслями, эмоциями и убеждениями, ты можешь заметить, как в процессе начинают всплывать очень разные вопросы: чего я хочу, к чему я иду, какие мои ценности, живу ли я в соответствии с ними, какие люди меня окружают, о чем я мечтаю? Иногда ты даже можешь столкнуться с апатией из-за

ощущения, что то, как ты живешь сейчас, слишком далеко от того, о чем ты мечтаешь.

Но игра о счастье нужна нам как раз для того, чтобы лучше понимать, чего мы хотим, почувствовать, как может быть, и конечно же, научиться перемещать свой фокус на хорошее и замечать свои успехи. Мы подготовили для тебя несколько дополнительных заданий и списков, чтобы помочь тебе сконцентрироваться на результате и ответить себе на важные вопросы.

Заполни эти списки внимательно и не спеша. А главное – честно, ведь ты делаешь это для себя! Пиши первое, что приходит в голову, не старайся придумать то, чего на самом деле нет. А если заканчиваются идеи, но до конца списка еще далеко – вероятно, это и есть твоя зона роста. Дай себе немного времени подумать и обязательно заполни его до конца. Ответы на некоторые вопросы могут тебя удивить, или даже изменить твою жизнь.

Алла Клименко,

психолог, коуч, мотивационный спикер, ведущий тренер Upgrade, создатель игры Happiness Online

ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ИГРЫ HAPPINESS ONLINE Я...

Какие изменения ты хочешь увидеть в своей жизни, когда игра закончится? Что бы ты хотел делать по-другому? Начать, перестать, научиться? Заполни этот список и держи его в фокусе как цели, которых ты хочешь достичь после окончания игры Happiness Online.

ПЕРЕСТАНУ

НАЧНУ

ПОСЕЩУ

НАУЧУСЬ

СДЕЛАЮ

УВИЖУ

ДАМ

ПОЛУЧУ

ИНВЕСТИРУЮ

ПОПРОБУЮ

СОВЕРШУ

РИСКНУ

ЗАЙМУСЬ

ИСПОЛНЮ

КУПЛЮ

ПОДАРЮ

ДОСТИГНУ

ЛУЧШИЕ МОМЕНТЫ

Составь список самых счастливых моментов твоей жизни до этого момента. Пока будешь записывать, вспомни каждый из них в подробностях, постарайся прочувствовать эмоции, которые тебя тогда переполняли. Наслаждайся тем, как прекрасна твоя жизнь!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

МОЯ ЖИЗНЬ ЧЕРЕЗ 3 ГОДА

Представь жизнь своей мечты через 3 года. Представь ее настолько подробно, насколько позволяет тебе воображение: где ты живешь, как выглядишь, какую одежду носишь, где работаешь, как отдыхаешь, с кем общаешься. Представь, чего ты успел достичь за это время, и какие мечты уже стали реальностью.

А теперь выпиши в этот список максимально подробно и точно.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Пусть этот список станет опорой для твоих целей и ближайших планов.

Помни: каждый из этих пунктов может стать реальностью!

ЧТО Я ЛЮБЛЮ ДЕЛАТЬ ЗА ДЕНЬГИ

Выпиши все занятия, которые приносят тебе удовольствие, и за которые нужно платить, например, походы в кино, на автодром или на шоппинг. Возьми за правило делать что-то из этого списка минимум раз в неделю.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

КЕМ Я ХОЧУ БЫТЬ

Кем ты мечтаешь быть? Художником, хорошей женой, успешным бизнесменом, танцором диско, лучшим в мире родителем... Запиши здесь 25 самых важных пунктов. Это первый и очень важный шаг на пути к исполнению твоих желаний!

[illegible]

ЧТО Я ХОЧУ ДЕЛАТЬ

Может быть ты давно мечтаешь научиться играть на гитаре, бегать каждое утро или начать собственное дело?.. Самое время записать эти желания и приступить к их выполнению!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ЧТО Я ХОЧУ ИМЕТЬ

Красный Lamborghini, домик на берегу океана, офис в Нью-Йорке, личного стилиста – все сюда. Мечтай смелее и помни, что возможно все!

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There is no handwriting or other markings on the paper.

+

[illegible]This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 18 lines visible. The paper appears slightly aged or off-white.

+/- всегда -

Если человек попал в “минус” – это вовсе не значит, что он плохой! Это значит лишь то, что на данный момент общение с ним не идет тебе на пользу. Попробуй в течение месяца ограничить до минимума контакты с теми, кто оказался в списке “минус” и проводить как можно больше времени с теми, кто попал в “плюс” – и ты заметишь, как сильно окружение влияет на твою жизнь.

МОИ 50 УСПЕХОВ

Запиши здесь 50 вещей, которыми ты действительно гордишься. Да, за всю свою жизнь! Вспоминай маленькие и большие победы, начиная с самого детства, и не забывай похвалить себя за каждый пункт.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



МОЯ БОЛЬШАЯ МЕЧТА

Что заставляет тебя открывать глаза по утрам, что зажигает в тебе внутренний огонь? Опиши здесь свою самую большую мечту.

ЧТО СТАНЕТ ВОЗМОЖНЫМ?

Представь, что твоя большая мечта стала реальностью. Визуализируй ее в подробностях. Что изменится в твоей жизни в этот момент? Что станет возможным, когда твоя мечта осуществится?

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Что нужно начать делать уже сегодня, чтобы твоя большая мечта осуществилась? Составь подробный план действий.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



АЛЛА КЛИМЕНКО

тренер по счастью, сооснователь проекта Upgrade,
создатель игры Happiness Online

ДАВАЙ ДРУЖИТЬ
В СОЦ.СЕТЯХ



@upgradeisgreat

#happinnessonlinegame