ЭНЕРГИЯ

Дневник благодарности на 30 дней

Инструмент: Дневник благодарности

30 дней по 5 минут: 3 хорошие вещи в день и одна личная благодарность в неделю

ВРЕМЯ
5 минут в день, 15 минут в воскресенье, 30 дней

УРОВЕНЬ
базовый

МЕТОД
Упражнение «три хорошие вещи», Мартин Селигман

КАК ЗАПОЛНЯТЬ
Вечером 3 записи с причиной, в пятницу благодарность, в воскресенье перечитать.

1 Ежедневные записи

серые строки: пример заполнения

День	Хорошая вещь	Почему случилось, моя роль
1	Бахыт сдал квартиру на 2 дня раньше	Недельный график закупки, который я ввёл в мае
1		
1		

© Business Surgery · bxclub.kz · инструмент из библиотеки клуба

День	Хорошая вещь	Почему случилось, моя роль

2 Благодарности команде

Пятница	Кому	Что конкретно сделал	Как сказал (лично, на планёрке)

3 До и после

обведи оценку: 1 плохо, 10 отлично

Энергия вечером	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Атмосфера на планёрках	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Отношения с ключевыми людьми	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Замечаю, что в бизнесе работает	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

КОНТРОЛЬНЫЕ ЦИФРЫ · ЦЕЛИ ИНСТРУМЕНТА

- Записей за 30 дней: от 80
- Личных благодарностей: 4 в месяц
- Атмосфера на планёрках: +3 балла

ДАТА ЗАПОЛНЕНИЯ

СЛЕДУЮЩАЯ СВЕРКА

ТРЕКЕР BS

© Business Surgery · bxclub.kz · инструмент из библиотеки клуба