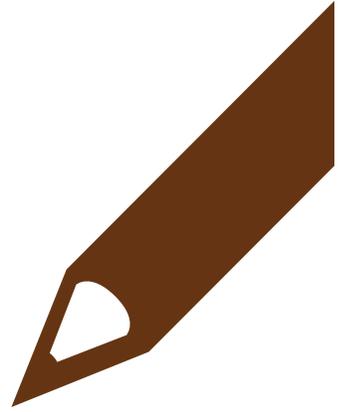


1

ПОДГОТОВКА К ГОТОВНОСТИ



Катастрофы могут произойти где угодно и в любое время. Подумайте о том, насколько вы были бы подготовлены, если бы произошло землетрясение и вашей семье пришлось бы неделями обходиться без водопровода, работающих туалетов и бытовой техники. В этом разделе вы запишете свои мысли для последующего использования.

ШАГИ БЫСТРОГО СТАРТА

- Почему важно ведение дневника
- Различные способы ведения дневника
- Практические действия
- Соображения

ПОЧЕМУ ВАЖНО ВЕСТИ ДНЕВНИК



Ведение дневника — это способ вести учет всего, что у вас есть и что вы потребляете, что вы сделали и пережили, а также способ выразить то, как вы относитесь к тому, что происходит или уже произошло в вашей жизни. Вот некоторые преимущества ведения записей для подготовки к серьёзному начинанию:



- Не уклоняться от реализации задуманного: Регулярно записывать то, что вы делаете, помогает вам придерживаться своих целей.
- Преодолевать страхи: Если вы запишете то, что вас пугает, вам будет легче обратиться за помощью, и вы будете чувствовать себя менее испуганным.
- Успешно бороться со склонностью к откладыванию важных дел на потом: Если вы записываете небольшие задачи, у вас больше шансов быстро их выполнить.
- Извлекать уроки из чрезвычайных ситуаций: Записывая то, как вы справляетесь с чрезвычайными ситуациями, вы получаете возможность успешнее справляться с ними.
- Праздновать достигнутые успехи: Просматривая свои прошлые записи, вы можете увидеть, как далеко вы продвинулись, и почувствовать гордость за свои достижения.

BE **2** WEEKS
READY

РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА

Дневники бывают разных форм, и важно найти ту, которая подходит именно вам. Когда вы находите то, что подходит вам лучше всего, вы, скорее всего, будете придерживаться этого. Вот несколько различных способов записать свои мысли и чувства:

- Блокнот и ручка.
- Документ в формате Word на компьютере.
- Голосовое приложение на вашем телефоне.
- Видео запись на вашем телефоне.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Чувствовать себя в полной безопасности особенно сложно в неопределенные времена, особенно после стихийного бедствия, когда ваша нормальная повседневная жизнь была значительно нарушена. Готовность может помочь вам чувствовать себя более непринужденно и спокойно внутри.

Любая катастрофа может быть страшной и трудной. Вы делаете большие шаги на пути к готовности, поэтому уделите несколько минут тому, чтобы записать несколько советов и добрых слов в свой адрес на будущее.

СООБРАЖЕНИЯ

Если у вас есть дети, предложите им тоже вести свои собственные дневники. Это может стать здоровой привычкой на всю жизнь, а оформление дневника может быть увлекательным занятием для лиц всех возрастов!

ДЕЙСТВИЯ: Страницы 33-44

