

Дневник практик по архетипам с планированием

Узнавать себя.

Пробовать. Делать следующий шаг.

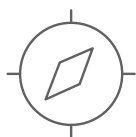


ЦентрМаг

ПРАКТИКА ВНИМАНИЯ К СЕБЕ

Дневник практик по архетипам

с планированием



ЭТОТ ДНЕВНИК ПРИНАДЛЕЖИТ

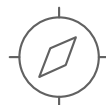
НАЧАЛО МАРШРУТА

ЗАВЕРШЕНИЕ МАРШРУТА

МОЙ ПУТЬ / МОЙ ТЕМП

ЛИЧНЫЙ МАРШРУТ

Свой темп



Небольшие действия важнее идеального заполнения.

01

Выбери роль

Каждая неделя посвящена одному архетипу. Можно идти по порядку или выбрать тему, которая сейчас ближе.

02

Попробуй практику

Выполни короткое упражнение и выбери посильное действие. Оставляй место для отдыха и неожиданностей.

03

Наблюдай ежедневно

Утром отметь намерение, вечером запиши один конкретный эпизод. Достаточно нескольких минут.

04

Пересмотри план

В конце недели выбери, что сохранить, изменить или отпустить. Пропущенные дни не нужно догонять.

Архетипы здесь - условные образы для размышления. Они не определяют личность навсегда: в разных ситуациях можно выбирать разные роли.

ЛИЧНЫЙ МАРШРУТ

12 способов быть собой



Открой нужную неделю или пройди весь маршрут.

**Искатель**

Неделя 01 · с. 9

**Мудрец**

Неделя 02 · с. 19

**Герой**

Неделя 03 · с. 29

**Заботливый**

Неделя 04 · с. 39

**Творец**

Неделя 05 · с. 49

**Любящий**

Неделя 06 · с. 59

**Бунтарь**

Неделя 07 · с. 69

**Правитель**

Неделя 08 · с. 79

**Маг**

Неделя 09 · с. 89

**Шут**

Неделя 10 · с. 99

**Свой человек**

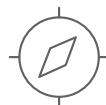
Неделя 11 · с. 109

**Оптимист**

Неделя 12 · с. 119

ЛИЧНЫЙ МАРШРУТ

Моя точка старта



Как я чувствую себя и чего хочу от этого маршрута.

ПОЧЕМУ Я ОТКРЫВАЮ ЭТОТ ДНЕВНИК

ЧТО МНЕ ХОЧЕТСЯ ЗАМЕЧАТЬ ИЛИ ДЕЛАТЬ ЧАЩЕ

ЧТО УЖЕ ПОМОГАЕТ МНЕ ДВИГАТЬСЯ

МОЙ ЗАПАС СИЛ СЕЙЧАС • ОБВЕДИ ЧИСЛО

1 2 3 4 5 / 1 - мало сил, 5 - много

ЛИЧНЫЙ МАРШРУТ

То, что для меня важно



Выбери три ценности и свяжи каждую с действием.

Например: близость, свобода, развитие, спокойствие, честность, творчество, участие. Можно вписать свои.

01

МОЯ ЦЕННОСТЬ

КАК ОНА ПРОЯВИТСЯ В МОЁМ ДЕЙСТВИИ

02

МОЯ ЦЕННОСТЬ

КАК ОНА ПРОЯВИТСЯ В МОЁМ ДЕЙСТВИИ

03

МОЯ ЦЕННОСТЬ

КАК ОНА ПРОЯВИТСЯ В МОЁМ ДЕЙСТВИИ

Согласованный с ценностями маленький шаг тоже считается.

ЛИЧНЫЙ МАРШРУТ

Три направления



Достаточно одного понятного результата в каждом.

НАПРАВЛЕНИЕ 01

ПО КАКОМУ ПРИЗНАКУ Я ЗАМЕЧУ РЕЗУЛЬТАТ

Первый шаг: _____

НАПРАВЛЕНИЕ 02

ПО КАКОМУ ПРИЗНАКУ Я ЗАМЕЧУ РЕЗУЛЬТАТ

Первый шаг: _____

НАПРАВЛЕНИЕ 03

ПО КАКОМУ ПРИЗНАКУ Я ЗАМЕЧУ РЕЗУЛЬТАТ

Первый шаг: _____

Проверка: это зависит от моих действий и подходит моим силам?

ЛИЧНЫЙ МАРШРУТ

Если станет трудно



Заранее выбери действие для знакомой помехи.

МОЁ КОНКРЕТНОЕ ЖЕЛАНИЕ ИЛИ ЦЕЛЬ

ЧТО ИЗМЕНИТСЯ, ЕСЛИ ЭТО ПОЛУЧИТСЯ

Если возникнет...	То я попробую...

Пример: «Если захочется отложить дело, то открою черновик и поработаю пять минут». Выбери действие, которое можешь выполнить сам(а).

ЛИЧНЫЙ МАРШРУТ

Ритм и опоры



Подготовь удобное место для нового занятия.

КОГДА И ГДЕ МНЕ УДОБНО ВЕСТИ ДНЕВНИК

МОЯ МИНИМАЛЬНАЯ ВЕРСИЯ НА ЗАНЯТЫЙ ДЕНЬ

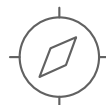
КАК Я ЗАМЕЧАЮ, ЧТО ПОРА ОТДОХНУТЬ

К КОМУ ИЛИ К ЧЕМУ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ

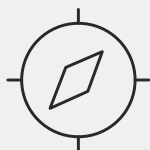
Мой ориентир: возвращаться к практике мягко, без гонки за серией.

НЕДЕЛЯ 01 / ПРАКТИКА

Искатель



Любопытство и новый опыт

**РЕСУРС**

Пробовать, замечать, выбирать свой путь.

КОГДА СТАНОВИТСЯ СЛИШКОМ МНОГО
Бесконечно искать и не делать выбор.

Маршрут любопытства

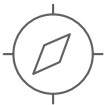
- 1 Запиши три небольших опыта, которые давно хотелось попробовать.
- 2 Выбери один опыт на 15 минут и назначь время.
- 3 После запиши: что удивило и что хочется продолжить.

МОЁ ОТКРЫТИЕ ПОСЛЕ ПРАКТИКИ

Попробовать на неделе: Один новый опыт без требования к результату.

НЕДЕЛЯ 01 / НАМЕРЕНИЕ

План недели



Период: _____ Роль: Искатель

ГЛАВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ НЕДЕЛИ

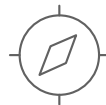
ТРИ ПРИОРИТЕТА • ЗАПИШИ КОРОТКО

День	Один важный шаг	Время
Пн		
Вт		
Ср		
Чт		
Пт		
Сб		
Вс		

НА ОТДЫХ И СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ОСТАВЛЯЮ:

МОЙ ДЕНЬ

Понедельник



Дата: _____ Неделя 01 · Искатель

УТРО / С ЧЕМ Я ВХОЖУ В ДЕНЬ

Энергия: 1 2 3 4 5 Настроение: _____

ГЛАВНОЕ НАМЕРЕНИЕ И МОЙ МИНИМАЛЬНЫЙ ШАГ

ВАЖНЫЕ ДЕЛА · НЕ БОЛЬШЕ ТРЁХ

☐ _____☐ _____☐ _____

ВЕЧЕР / ВЗГЛЯД ЧЕРЕЗ АРХЕТИП

Какой вопрос мне хочется задать сегодня?

ОДИН МОМЕНТ ДНЯ, КОТОРЫЙ Я ХОЧУ СОХРАНИТЬ

Завтра мне поможет: _____

НЕДЕЛЯ 01 / ИТОГИ

Что я замечаю



Смотри на конкретные эпизоды, а не оценивай себя.

ГДЕ МНЕ ПОМОГ РЕСУРС ЭТОЙ РОЛИ

ГДЕ Я ДЕЙСТВОВАЛ(А) ПО ПРИВЫЧКЕ И ЧТО МОГУ ИЗМЕНИТЬ

КАКОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРИБЛИЗИЛО МЕНЯ К ЦЕЛИ

СОХРАНЮ

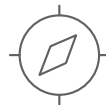
ИЗМЕНЮ

ОТПУЩУ

МОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ПОСИЛЬНЫЙ ШАГ

ЛИЧНЫЙ МАРШРУТ

Маршрут уже со мной



Вернись к первой записи и сравни свои наблюдения.

КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ Я ЗАМЕЧАЮ В ДЕЙСТВИЯХ И ВЫБОРЕ

КАКИЕ ТРИ РОЛИ ОСОБЕННО МЕНЯ ПОДДЕРЖИВАЛИ

ЧТО СТАЛО ПОНЯТНЕЕ О МОИХ ЦЕННОСТЯХ И ГРАНИЦАХ

ЗА ЧТО Я ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕБЯ

ЛИЧНЫЙ МАРШРУТ

Мой личный атлас



Сохрани по одному работающему действию для каждой роли.

Архетип	Моё действие-опора
Искатель	
Мудрец	
Герой	
Заботливый	
Творец	
Любящий	
Бунтарь	
Правитель	
Маг	
Шут	
Свой человек	
Оптимист	

Можно возвращаться к любой роли, когда она нужна.

ЛИЧНЫЙ МАРШРУТ

Следующие 30 дней



Продолжи то, что оказалось полезным именно тебе.

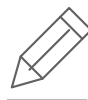
МОЙ ФОКУС И ПОНЯТНЫЙ ПРИЗНАК РЕЗУЛЬТАТА

Неделя	Один следующий шаг
01	
02	
03	
04	

КОГДА Я ВЕРНУСЬ К ИТОГАМ И ПЕРЕСМОТРЮ ПЛАН

ЛИЧНЫЙ МАРШРУТ

Пусть будет место



Для заметки, рисунка, вопроса или нового маршрута.

ЦентрМаг

ЦентрМаг

В тебе есть разные способы двигаться вперёд.

Можно искать и создавать.

Заботиться и менять правила.

Планировать и оставлять место игре.

Выбирай роль. Пробуй действие.

Замечай, что становится твоей опорой.



МАЛЕНЬКИЕ ПРАКТИКИ. ТВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ПУТЬ.