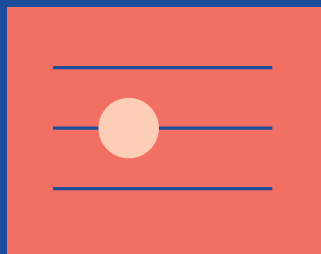


Купить Дневник впечатлений

КОЛЛЕКЦИЯ МОМЕНТОВ

Дневник впечатлений

Замечать. Чувствовать. Сохранять.



Маленькие открытия. Большие воспоминания.

ЦентрМаг

ЛИЧНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Дневник впечатлений

Здесь остаётся то,
что хочется помнить.



ЭТОТ ДНЕВНИК ПРИНАДЛЕЖИТ

НАЧАЛО

ЗАВЕРШЕНИЕ

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

В своём ритме

Не нужно ждать особенного дня или писать каждый день.

01

Поймай момент

Запиши дату, место и участников. Пара точных деталей поможет вспомнить событие позже.

02

Оставь свой след

Выбери слова, набросок, билет или фотографию. Заполняй только те поля, которые тебе подходят.

03

Вернись к записи

После шести впечатлений сделай паузу. Заметь повторяющиеся темы и то, чего хочется больше.

Любое впечатление имеет место: яркое, тихое, сложное или пока непонятное. Здесь нет правильных ответов.

НАВИГАЦИЯ

Внутри дневника

Настроить внимание	4-5
Указатель своих историй	6-7
Коллекция впечатлений	8-63
Маршруты и культурные находки	64-67
Люди, слова и маленькие открытия	68-71
Будущие впечатления и свободные листы	72-75
Послесловие себе	76

24 впечатления • 4 паузы для осмысления
Можно двигаться по порядку или открывать нужный раздел.

МОЯ ОПТИКА

Что меня наполняет

Не рейтинг и не список обязанностей. Просто ориентиры.

МЕСТА

Где хочется задержаться?

люди

С кем легко быть собой?

ЗАНЯТИЯ

Что увлекает без усилий?

МЕЛОЧИ

Что делает обычный день живым?

НАМЕРЕНИЯ

Хочу почувствовать

Интерес может начинаться с самого маленького шага.

БОЛЬШЕ НОВИЗНЫ

БОЛЬШЕ БЛИЗОСТИ

БОЛЬШЕ СПОКОЙСТВИЯ

Один доступный шаг на этой неделе:

УКАЗАТЕЛЬ

Мои истории

Назови запись так, чтобы её легко было найти.

№	Мой заголовок	Стр.
01		8
02		10
03		12
04		14
05		16
06		18
07		22
08		24
09		26
10		28
11		30
12		32

ВПЕЧАТЛЕНИЕ 01 / КОНТЕКСТ

Остановить мгновение

МОЙ ЗАГОЛОВОК

ДАТА И ВРЕМЯ

МЕСТО

КТО БЫЛ РЯДОМ / НАЕДИНЕ С СОБОЙ

ЧТО ПРОИЗОШЛО

ЧТО Я ЧУВСТВОВАЛ(А)

Сила впечатления: обведи число

1 2 3 4 5

1 - едва заметно

5 - очень ярко

ВПЕЧАТЛЕНИЕ 01 / СЛЕД

Сохранить ощущение

КАДР ПАМЯТИ

Фото, билет, быстрый рисунок
или несколько слов об одной детали.

**ПЯТЬ ЧУВСТВ: ВЫБЕРИ ТО, ЧТО ЗАПОМНИЛОСЬ**

Видел(а) _____

Слышал(а) _____

Аромат _____

Вкус _____

Прикосновение _____

ДЕТАЛЬ КРУПНЫМ ПЛАНOM

Что можно было бы не заметить, если спешить?

ПАУЗА 01 / ПОСЛЕ ШЕСТИ ИСТОРИЙ

Что осталось со мной

САМЫЙ ЖИВОЙ МОМЕНТ

ЧТО ОКАЗАЛОСЬ ВАЖНЫМ

ЧТО БЫЛО НЕПРОСТО / ЧЕГО НЕ ХВАТИЛО

ПАУЗА 01 / ВЗГЛЯД ВПЕРЁД

Чего хочется больше

ТЕМА, КОТОРАЯ ПОВТОРЯЕТСЯ

Хочу повторить	Хочу попробовать

ОДИН НЕБОЛЬШОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

КУЛЬТУРНЫЕ НАХОДКИ

История, которая задела

КНИГА / ФИЛЬМ / СПЕКТАКЛЬ

ОДНА СЦЕНА, ОБРАЗ ИЛИ ДЕТАЛЬ

МОЙ ОТКЛИК / С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО В МОЕЙ ЖИЗНИ

Хочу поделиться с:

КУЛЬТУРНЫЕ НАХОДКИ

Звук, вкус, атмосфера

МУЗЫКА / ВЫСТАВКА / НОВЫЙ ОПЫТ

ОДНА СЦЕНА, ОБРАЗ ИЛИ ДЕТАЛЬ

МОЙ ОТКЛИК / С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО В МОЕЙ ЖИЗНИ

Хочу поделиться с:

ЛЮДИ И ВСТРЕЧИ

Разговор на память

С КЕМ / ГДЕ / КОГДА

ФРАЗА, КОТОРАЯ ОСТАЛАСЬ СО МНОЙ

ЧТО Я ПОЧУВСТВОВАЛ(А) РЯДОМ С ЭТИМ ЧЕЛОВЕКОМ

Что хочется сказать или сделать в ответ?

СЛОВА НА ПАМЯТЬ

Моя коллекция фраз

«

Кто сказал / где встретилась эта фраза:

«

Кто сказал / где встретилась эта фраза:

«

Кто сказал / где встретилась эта фраза:

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ОТКРЫТИЯ

Сегодня впервые

Новое бывает небольшим - и всё равно заслуживает строки.

Дата	Что я попробовал(а)	Мой отклик

ВНИМАНИЕ К ХОРОШЕМУ

Три тёплых момента

Выбери день. Вспомни, что порадовало и благодаря чему.

ДАТА

1

Что случилось и что этому помогло?

2

Что случилось и что этому помогло?

3

Что случилось и что этому помогло?

ВПЕРЕДИ

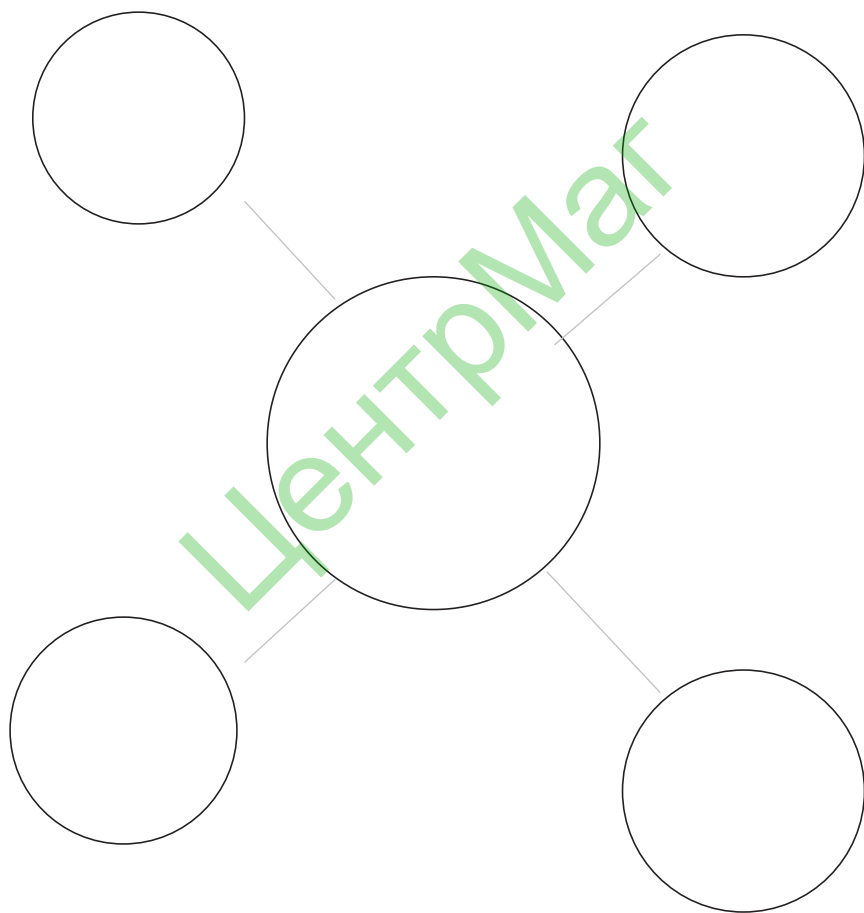
Открыто для нового

Идея впечатления	Первый шаг	Когда

СВЯЗИ И СМЫСЛЫ

Моё созвездие

Впиши важные моменты и соедини те, что связаны между собой.



Общая нить этих историй:

СВОБОДНЫЙ ЛИСТ

Можно просто рисовать

ЦентрМаг

СВОБОДНЫЙ ЛИСТ

Можно просто писать

ЦентрМаг

ПОСЛЕСЛОВИЕ СЕБЕ

Это было моей жизнью

КАКИМ Я ЗАПОМНЮ ЭТОТ ПЕРИОД

ЧТО Я ПОНЯЛ(А) О СЕБЕ

ЧТО ХОЧУ СОХРАНИТЬ В СЛЕДУЮЩЕЙ ГЛАВЕ



Жизнь состоит из моментов. Этот - твой.

Здесь есть место случайным встречам,
любимым маршрутам, новым вкусам
и маленьким открытиям.



**ЗАМЕТИТЬ
ЗАПОМНИТЬ
СОХРАНИТЬ**