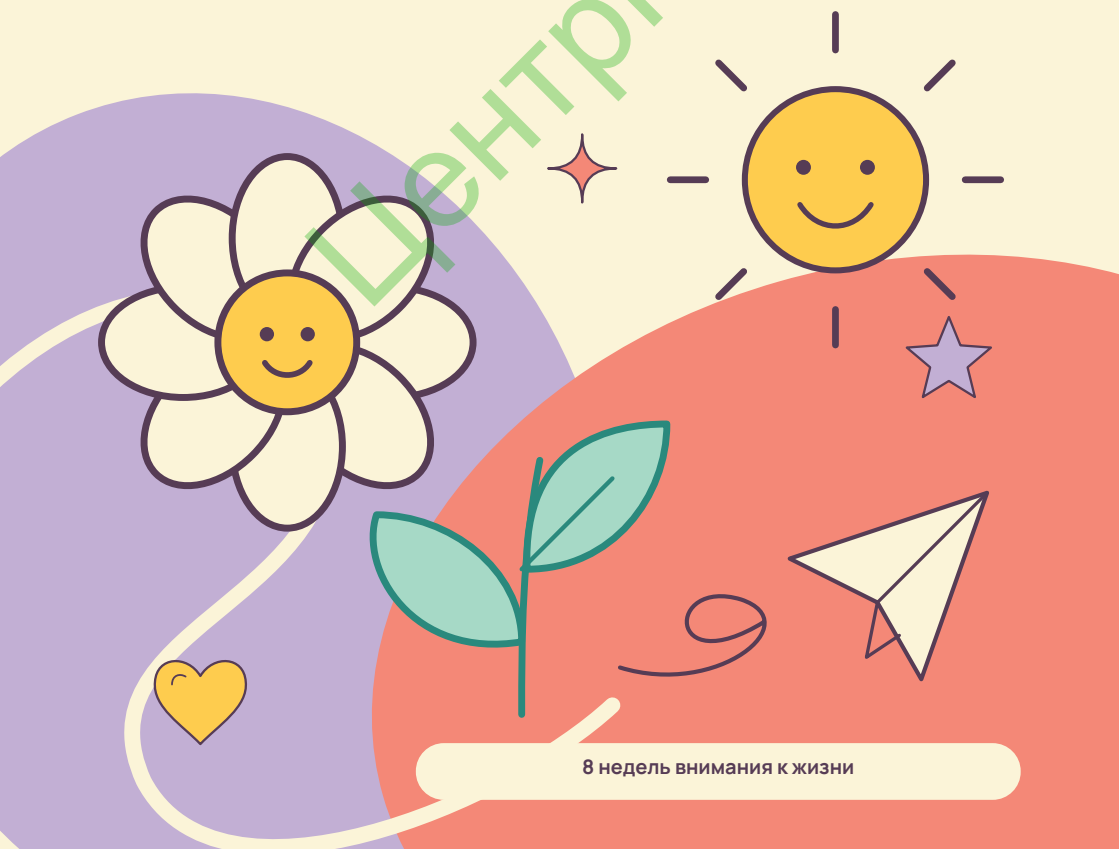


ЗАМЕЧАТЬ. МЕЧТАТЬ. ДЕЙСТВОВАТЬ.

Личный дневник

практикум благодарности
и исполнение желаний

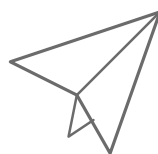
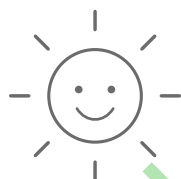


8 недель внимания к жизни

ЦентрМаг

Личный дневник

практикум благодарности
и исполнение желаний



Этот дневник принадлежит

Дата начала

Дата завершения

В СВОЁМ ТЕМПЕ

Начни с настоящего



Здесь достаточно одной честной записи.

1 Замечай конкретное

Запиши событие, человека или деталь. Добавь, почему это было важно для тебя.

2 Оставляй место чувствам

Можно радоваться и уставать одновременно. Благодарность не требует быть довольным всем.

3 Выбирай свой ритм

Пиши ежедневно или несколько раз в неделю. Даты свободные: после паузы просто продолжай.

4 Давай мечте действие

Выбери желание, на которое можешь влиять. Уточни маленький шаг и то, что поможет его сделать.

Не нужно благодарить за то, что причиняет боль.
Можно выбрать опору, паузу или заботу о себе.

ТВОЙ МАРШРУТ

Восемь недель

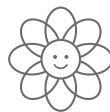


Открывай нужный раздел или двигайся по порядку.

Моя точка отсчёта	4
Благодарность и желания	5-7
Люди и удобный ритуал	8-9
01 Замечать простое	10
02 Видеть людей	20
03 Быть на своей стороне	30
04 Беречь свои опоры	40
05 Уточнять желания	50
06 Пробовать по чуть-чуть	60
07 Замечать движение	70
08 Брать хорошее дальше	80
Мои перемены и письмо себе	90-92

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Я здесь и сейчас



Короткий снимок жизни без оценок и требований.

Что сейчас занимает мои мысли?

Чего мне хочется больше в ближайшие недели?

Что уже поддерживает

Что хочется беречь

Одно слово для моего начала

ЗАМЕЧАТЬ ХОРОШЕЕ

За что моё спасибо



Пусть общие слова превратятся в живой эпизод.

Например

«Друг выслушал меня после трудного дня.
Для меня было важно почувствовать поддержку».

Что произошло? Кто или что в этом участвовал(о)?

Почему это ценно именно для меня?

Как хочется ответить: словом, делом или вниманием?

МЕЧТАТЬ ПО-СВОЕМУ

Мои желания



Запиши идеи. Сейчас не нужно выбирать идеальную.

Мне хочется...	Это важно, потому что...	Первый маленький шаг

Мой фокус на ближайшее время

ОТ ИДЕИ К ДЕЙСТВИЮ

Приблизить желание



Выбери важное и посильное направление.

Моё желание: чего я хочу?

Результат: как я пойму, что продвигаюсь?

Препятствие: что во мне может помешать?

Мой план «если... то...»

Если

то я

Когда и где я попробую первый шаг?

ТЁПЛЫЕ СВЯЗИ

Люди рядом



Вспомни тех, чью заботу хочется заметить.

Кому	За какой конкретный поступок	Как выразить благодарность

У кого я могу попросить поддержки?

УДОБНЫЙ СТАРТ

Мой маленький ритуал



Подстрой дневник под свою жизнь.

Когда мне удобно писать

Где будет мой дневник

После какого привычного дела я открою страницу?

Мой минимум на занятый день

Например: один повод для спасибо и один следующий шаг.

Если я пропущу запись, то...

НЕДЕЛЯ 01 / НАМЕРЕНИЕ

С чего начнём



Начни с маленьких деталей обычного дня.

Замечать простое

На что я хочу обращать внимание?

Одно желание в фокусе этой недели

Мой посильный шаг

Когда и где я начну

Мой ритм: отметь каждую встречу с дневником



НЕДЕЛЯ 01 / ЗАПИСЬ 01

Хорошее сегодня



Дата _____ Я чувствую _____

Три повода сказать «спасибо»

Что произошло и почему это важно для меня?

01 _____

02 _____

03 _____

Спасибо себе за...

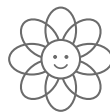
Шаг к моему желанию

Какой вкус или запах хочется запомнить?

На завтра беру _____

НЕДЕЛЯ 01 / ОГЛЯНУТЬСЯ

Что стало заметнее



Смотри на свой опыт с интересом и добротой.

Самый тёплый момент этой недели

Что получилось благодаря моим действиям?

Что помогало	Что мешало	Что попробую по-другому

Спасибо этой неделе за...

ПРАКТИКА / МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ

Коллекция хорошего



Добавь слова или рисунки в каждую карточку.

ВКУС



ЗВУК



МЕСТО



ВСТРЕЧА



НАХОДКА



МОМЕНТ



Обычный день тоже достоин коллекции.

ПРАКТИКА / СКАЗАТЬ ТОЧНЕЕ

Письмо благодарности



Его можно подарить, прочитать вслух или оставить себе.

Кому я хочу сказать спасибо

Я помню, как ты...

Для меня это значило...

Что я хочу пожелать тебе

ПРАКТИКА / ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ

Мои тихие победы



Здесь ценятся попытки, забота и маленькие сдвиги.

☐ Я попробовал(а)

☐ Я справился(лась)

☐ Я попросил(а) о помощи

☐ Я дал(а) себе паузу

☐ Я чему-то научился(лась)

☐ Я выбрал(а) своё

ПРАКТИКА / БЕРЕЧЬ ОПОРЫ

Мой запас поддержки



Заполни то, к чему можно возвращаться.



Люди, с которыми легче



Места, где я отдыхаю



Дела, которые дают силы



Слова, которые поддерживают

ПРАКТИКА / ОБРАЗ БУДУЩЕГО

Мечта в деталях



Нарисуй, опиши или вклей образ того, к чему идёшь.



МЕСТО ДЛЯ ОБРАЗА



Что в этом образе для меня самое важное?

Какую маленькую часть я могу попробовать уже сейчас?

ПРАКТИКА / ГИБКИЙ ПЛАН

Если день непростой



Заранее придумай мягкий способ продолжить.

Пауза

Как я замечу, что мне нужен отдых?

Минимум

Как выглядит самый лёгкий вариант моего шага?

Поддержка

К кому или к чему я могу обратиться?

Изменить план тоже может быть разумным шагом.

ПРАКТИКА / ВИДЕТЬ ПУТЬ

Карта продвижения



Сохрани факты, которые показывают движение.

С чего я начинал(а)

Когда	Какой шаг я сделал(а)	Что изменилось

За что на этом пути я благодарю себя

ПРАКТИКА / ПРОДОЛЖЕНИЕ

Благодарность вперёд



Пусть внимание превратится в добрый жест.

СЕБЕ

Как я продолжу заботиться о себе?

ЛЮДЯМ

Кому и как хочу передать поддержку?

МОЕЙ ЖИЗНИ

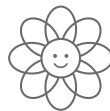
Какую простую радость хочу сохранить?

МОЕМУ ЖЕЛАНИЮ

Какое действие подарю ему дальше?

ПОСЛЕ ВОСЬМИ НЕДЕЛЬ

Что я беру с собой



Вернись к точке отсчёта и заметь перемены.

Что хорошее я теперь замечаю чаще?

Какая запись стала для меня особенно ценной?

Что помогало двигаться к желаниям?

За что я благодарю себя за эти недели?

ПРОДОЛЖАТЬ ПО-СВОЕМУ

Мечта продолжается



Оставь место новому и разреши плану меняться.

Желание, которое я беру дальше

Что из уже сделанного поддержит меня?

Мой следующий шаг

Когда я к нему вернусь

Как я отмечу продвижение?

ТЁПЛЫЙ ФИНАЛ

Письмо себе



Что хочется напомнить себе в один из будущих дней?

Дорогой мой человек,

ЦентрМаг

С теплом,



Хорошее уже рядом.

А у желания может
появиться первый шаг.

01 ЗАМЕЧАТЬ

02 МЕЧТАТЬ

03 ДЕЙСТВОВАТЬ



Место для тёплых деталей, смелых идей
и маленьких действий каждый день.