

Купить Дневник снов и открытий

ДНЕВНИК ПОДСОЗНАНИЯ

СВЕТ ВНУТРИ

Дневник снов и открытий



60 ДНЕЙ ВНИМАНИЯ К СЕБЕ

ЦентрМаг

ДНЕВНИК ПОДСОЗНАНИЯ

Свет внутри

Дневник снов и открытий



60 дней внимания к себе

Этот дневник принадлежит

НАЧНИ ЗДЕСЬ



Слушать себя

Можно идти в своём темпе и пропускать любой вопрос.

01

Утром: поймай след сна

Запиши то, что осталось в памяти: сюжет, деталь, ощущение. Пары строк достаточно. Если сон не помнится, отметь своё состояние.

02

Вечером: найди отклик

Вернись к образу и посмотри, что он напоминает лично тебе. Запиши события дня, чувства и один посильный шаг.

03

Каждые 10 дней: оглянись

Отметь повторения, свои открытия и то, что хочется попробовать дальше. Совпадение можно заметить, не делая из него вывод.

Сон не обязан иметь скрытый смысл. Здесь важны твои ассоциации, а не универсальные толкования. Запись можно оставить незавершённой.

КАРТА ДНЕВНИКА



Мой маршрут

Раздел	Страница
Как вести дневник	2
Мой сон, образы и чувства	4-7
Дни 01-10 / первые итоги	8 / 28
Дни 11-20 / вторые итоги	30 / 50
Дни 21-30 / третьи итоги	52 / 72
Дни 31-40 / четвёртые итоги	74 / 94
Дни 41-50 / пятые итоги	96 / 116
Дни 51-60 / шестые итоги	118 / 138
Письмо себе	140

Что мне интересно узнать о себе?

ПЕРЕД ПЕРВЫМ СНОМ



Ритм моей ночи

Отмечай время и ощущения приблизительно. Здесь нет оценок.

Обычно мой вечер выглядит так

Что помогает отдыхать	Что мешает отключиться

На утренней странице есть:

- ✧ **Время**

Когда легли, примерно заснули и встали.
- ✧ **Пробуждения**

Сколько раз просыпались, если помните.
- ✧ **Качество отдыха**

Личная шкала 1-5: от «тяжело» до «восстановился».

Заметки показывают твой опыт, а не ставят диагноз.

МОЙ ЯЗЫК ОБРАЗОВ



Не словарь, а след

У одного образа может быть много личных ассоциаций.

Например: во сне был мост. Для меня он может напоминать поездку, важный разговор или просто вчерашнее фото. Можно записать несколько версий и оставить вопрос открытым.

Образ	Что он напоминает лично мне

Образ, который хочется нарисовать позже

ПАЛИТРА ЧУВСТВ



Как это во мне?

Выбери свои слова. Несколько чувств могут быть рядом.



Радость

интерес / лёгкость / тепло



Грусть

тоска / печаль / усталость



Тревога

напряжение / волнение



Злость

раздражение / протест



Спокойствие

ясность / доверие / покой



Удивление

изумление / растерянность

Где в теле я замечаю это чувство?

Сила чувства: 0 = едва заметно; 10 = очень сильно.

ТОЧКА ОТПРАВЛЕНИЯ



Мой первый луч

Сейчас у меня больше всего мыслей о...

Мне хочется больше...

Я могу поддержать себя так

Дата начала: _____

Мой ритм: несколько строк или целая страница.
Продолжать можно после любой паузы.

ДЕНЬ 01 / УТРО



Что принесла ночь

Дата: _____ Помню сон: да / фрагмент / нет

Легли / заснули	Встали / просыпались	Отдых: обвести 1-5
___ : ___ / ___ : ___	___ : ___ / ___ раз	1 2 3 4 5

Название сна или настроение утра

Сюжет, фрагменты, ощущения



Образ / маленький рисунок

После пробуждения

Чувство: _____

Сила 0-10: _____

В теле: _____

ДЕНЬ 01 / ВЕЧЕР



Что открылось днём

Если сон не помнится, выбери заметный момент дня.

Моя ассоциация: этот образ напоминает...

Что было на самом деле	Моя мысль / предположение

Вопрос к себе

Какая деталь сегодняшнего утра кажется мне красивой?

Мой маленький шаг или забота о себе

ИТОГИ 01 / ДНИ 01-10



Созвездие повторений

Оглянись на десять дней и собери заметные детали.

День	Образ / чувство	С чем я это связываю

Что повторялось? Что было новым?

Связь может быть случайной. Здесь можно оставить несколько версий.

ИТОГИ 01 / ПРОДОЛЖЕНИЕ



Мой следующий луч

Что я замечаю в своём сне и отдыхе?

Что поддерживало меня в эти дни?

Какой небольшой шаг попробую дальше?



Открытие, которое заберу с собой

ЦентрМаг



В твоих снах целая вселенная.

Замечай образы. Называй чувства.
Находи собственные смыслы.



Утренние записи, вечерние открытия
и маленькие шаги навстречу себе.

СВЕТ ВНУТРИ