

Купить Дневник благодарности и желаний. Спасибо, жизнь!

ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ И ЖЕЛАНИЙ

Спасибо, жизнь!

Для хороших моментов
и желаний с продолжением

90

записей



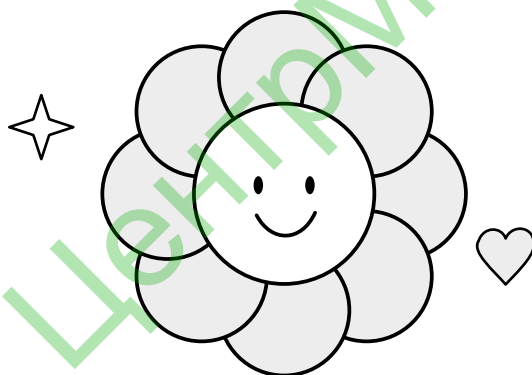
ЗАМЕЧАТЬ ХОРОШЕЕ. МЕЧТАТЬ. ДЕЙСТВОВАТЬ.

ЦентрМаг

ЭТОТ ДНЕВНИК ПРИНАДЛЕЖИТ

Спасибо, жизнь!

Дневник благодарности и желаний



Моё имя

Начинаю

Мой ориентир

ЗНАКОМСТВО

В своём ритме



Здесь достаточно нескольких честных строк.

Заполняй дневник каждый день или несколько раз в неделю. 90 записей не требуют 90 дней подряд. После каждых семи записей сделай паузу для итогов; в последнем цикле их шесть.

01

Замечай

Опиши один конкретный момент: что случилось, кто был рядом, почему это важно.

02

Мечтай

Выбери своё желание и уточни, как будет выглядеть результат.

03

Действуй

Найди посильный шаг. Если план не сработал, его можно изменить.

Трудный день тоже достоин места. Можно написать о своих чувствах и о том, какая поддержка сейчас нужна.

КАРТА ДНЕВНИКА

Старт 3 • Желания 5 • Записи 10 • Итоги 113

ТОЧКА СТАРТА

Как я сейчас?



Отметь то, что замечаешь, без оценки «хорошо» или «плохо».

Сейчас в моей жизни...

Что уже поддерживает меня

Чего хочется больше

Моё мягкое намерение

В этих записях я хочу научиться замечать...

ЛИЧНЫЙ КОМПАС

Что мне важно



Выбери три опоры и напиши, как они проявляются в жизни.

01 Моя ценность

Например: близость, свобода, спокойствие, творчество.

02 Моя ценность

Какой маленький поступок поддержит её на этой неделе?

03 Моя ценность

Как я пойму, что живу в согласии с собой?

Необязательно выбирать всё. Начни с того, что откликается.

ПРОСТРАНСТВО ЖЕЛАНИЙ

Хочу по-своему



Запиши идеи, а затем обведи одну, с которой хочется начать.

Для себя

Для отношений

Для роста

Для жизни

Это моё желание, потому что...

ОТ ЖЕЛАНИЯ К ДЕЙСТВИЮ

Паспорт желания



Выбери одно важное и посильное направление.

Я хочу...

Сформулируй желание своими словами.

Это важно для меня, потому что...

Какая твоя ценность стоит за желанием?

Я замечу результат, когда...

Что конкретно изменится?

Первый маленький шаг

Что можно сделать за 10-15 минут?

Когда начну:

ПОДДЕРЖКА ПЛАНА

Если трудно, то...



План можно сделать легче и ближе к реальной жизни.

Что может помешать

Привычка, сомнение, нехватка времени или внешнее условие.

Если это случится, я...

Конкретное действие, которое зависит от меня.

Кто или что поможет

Самая маленькая версия моего шага

Пример: если вечер занят, запишу одну строку после завтрака.

МАРШРУТ

Маленькие шаги



В каждом цикле выбери один шаг и отметь, что получилось.

Цикл	Мой шаг	Что получилось
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		

Можно упростить шаг, перенести его или выбрать другой.

ТРЕНИРУЕМ ВНИМАНИЕ

Хорошее в деталях



Три подсказки, чтобы записи оставались живыми.

Один момент крупным планом

Что именно произошло? Как это помогло?

«Коллега подхватил задачу, и у меня нашлось время выдохнуть».

Люди и маленькие жесты

Кто подарил тебе время, внимание или заботу?

«Друг прислал голосовое сообщение. Я почувствовал поддержку».

Новый ракурс

В знакомом событии найди другую деталь.

«По дороге домой заметил свет в окнах и запах свежего хлеба».

Переходи к первой записи. Начать можно с любой даты.

Хорошее сегодня



Дата: _____

Моё состояние: ○ ○ ○ ○ ○

1 - мало сил 5 - много сил

ЗА ЧТО ХОЧЕТСЯ СКАЗАТЬ СПАСИБО

Какой обычный момент сегодня оказался приятным?

01

02

03

Один момент подробнее: почему это важно?

Спасибо себе

Шаг к желанию

Что мне сейчас нужно / что беру в завтра

ПАУЗА 01 / 13

Итоги недели 01



Вернись к записям 01-07. Что становится заметнее?

Три момента, которые хочется сохранить

Что давало силы? А что забирало?

Как продвинулось моё желание

Скажу спасибо...

Следующий шаг

В следующем цикле я выбираю больше...

Итоги недели 13



Вернись к записям 85-90. Что становится заметнее?

Три момента, которые хочется сохранить

Что давало силы? А что забирало?

Как продвинулось моё желание

Скажу спасибо...

Следующий шаг

В следующем цикле я выбираю больше...

БОЛЬШИЕ ИТОГИ

Коллекция хорошего



Перелистай записи. Заметь то, что хочется сохранить.

Люди, рядом с которыми тепло

Моменты, к которым хочу возвращаться

То, чем я могу гордиться

Что я теперь замечаю чаще

МЕЧТЫ В ДВИЖЕНИИ

Что изменилось



Желания могут исполняться, уточняться и терять актуальность.

Моё желание	Где я сейчас	Что дальше

Какой шаг оказался особенно полезным

То, что больше не моё, можно отпустить.

Напиши себе так, как написал бы близкому человеку.

За что я благодарю себя? Что хочу помнить в сложный день? Какие слова поддержки возьму с собой?

ЦентрМат

ПРОДОЛЖЕНИЕ

Моя новая глава



Сохрани то, что работает, и дай место новому.

Я продолжаю...

Я разрешаю себе...

Следующее желание, которому дам место

**Хорошее не обязано быть большим.
Достаточно его заметить.**



ЦентрМаг

Хорошее уже рядом. Запиши его.

Маленькие радости. Большие мечты.
И место для твоих собственных историй.

- 90** записей в своём ритме
- 13** остановок для итогов
- 01** новая привычка замечать



СПАСИБО, ЖИЗНЬ!