

Купить Мой дневник благодарности. 90 дней счастливых перемен

СЕВЕР



Мой дневник благодарности

90 дней счастливых
перемен



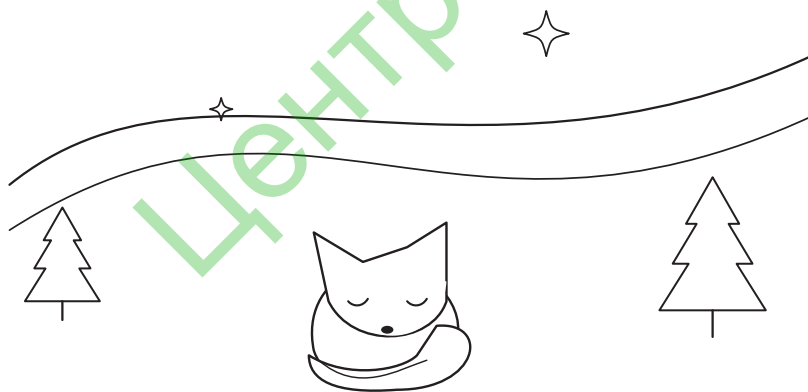
ЗАМЕЧАТЬ
ЦЕНИТЬ · ДЕЛИТЬСЯ

ЦентрМаг

СЕВЕР

Мой дневник благодарности

90 дней счастливых перемен



Этот дневник принадлежит

НЕСКОЛЬКО МИНУТ ДЛЯ СЕБЯ



Начать с малого

1

Выберите удобный ритм.

Пишите вечером или в спокойную паузу. Даты свободные: после перерыва можно просто продолжить.

2

Вспомните конкретный момент.

Не только «за друзей», а за точные слова, поступок или совместное время. Одной подробной записи достаточно.

3

Добавьте, почему это ценно.

Что вы почувствовали? Какую заботу заметили? Что стало немного легче или приятнее?

4

Оставьте место всем чувствам.

Сложный день не обязан становиться счастливым на бумаге. Можно записать одну опору или пропустить вопрос.

5

Возвращайтесь к своим заметкам.

Через семь дней подведите тёплый итог, а после 30, 60 и 90 дней отметьте свои наблюдения.

Дневник можно вести в своём темпе и заполнять частично.

ТОЧКА ОТСЧЁТА



Мой компас

Зачем мне хочется вести этот дневник?

Чего мне хочется больше в обычной жизни?

Как я ощущаю это сейчас

Личная отметка: 1 = совсем мало, 5 = достаточно. Можно пропустить.

Моё ощущение	Отметка 1-5
Замечаю приятные мелочи	
Чувствую поддержку людей	
Отношусь к себе с заботой	

Моя удобная пауза для записей:

МОЙ ПУТЬ



90 ОГОНЬКОВ

Отмечайте кружок после записи. Это след вашего пути,
а не проверка непрерывной серии.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90

01-30 ЗАМЕЧАТЬ 31-60 ЦЕНИТЬ 61-90 ДЕЛИТЬСЯ

Дата начала: Дата последней записи:



ТО, ЧТО ПОДДЕРЖИВАЕТ

Источники тепла

Люди рядом



Кто умеет поддержать?

Места и ритуалы



Где мне спокойно и уютно?

Простые радости



Что радует мои чувства?

Мои сильные стороны



На что я могу опереться?

В трудный день можно вернуться к этой странице и выбрать одну доступную опору.

ОТКРЫТЬ ПОСЛЕ 90 ДНЕЙ



Привет, это я

Что сейчас занимает мои мысли? На что я надеюсь?
Какие слова поддержки хочу оставить себе?

ЦентрМаг

День 01

ЗАМЕЧАТЬ



Дата: _____

Моё состояние сегодня

1 = не просто · 5 = хорошо

1

2

3

4

5

Что произошло	Почему это ценно
01 _____	_____
02 _____	_____
03 _____	_____

Спасибо себе за...

Спасибо человеку за...

МАЛЕНЬКИЙ ФОКУС

Какая маленькая деталь сделала сегодня мир уютнее?

Одно хорошее действие на завтра



НЕДЕЛЯ 01 · ДНИ 01-07

Тёплый итог

Три момента недели, к которым хочется вернуться

Чья поддержка была особенно ценной?

Что получилось благодаря моим усилиям?

Хочу повторить	Хочу упростить	Попробую дальше

90

дней позади

БЕРУ С СОБОЙ

Какие перемены я замечаю, если они произошли?

Какие моменты хочется сохранить надолго?

Что я хочу сказать себе из первого письма?

Какой привычке я хочу дать продолжение?

СОХРАНИТЬ ВАЖНОЕ



Коллекция радости

Разговор, который согрел

Место, куда хочется вернуться

Самая неожиданная приятная мелочь

То, что получилось у меня

Человек, которому особенно хочется сказать спасибо



Кому адресовано письмо:

ЦентрМат

ЛИЧНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ



В начале и сейчас

Вернитесь к странице «Мой компас». Поставьте свои отметки от 1 до 5. Любой результат можно описать словами ниже.

Моё ощущение	В начале	Сейчас
Замечаю приятные мелочи		
Чувствую поддержку людей		
Отношусь к себе с заботой		

Что изменилось или осталось прежним?

Что ещё важно сказать об этом пути?

СЛЕДУЮЩИЕ МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ



Продолжение следует

Мой удобный ритм записей теперь

Один ритуал, который я хочу сохранить

Один человек, которому я хочу сказать спасибо

Моё доброе обещание себе

МЫСЛИ • РИСУНКИ • ВОСПОМИНАНИЯ



Место для своего

ЦентрМаг

ЦентрМаг

У каждого дня есть своё тепло.

Собирайте простые радости,
замечайте заботу и сохраняйте
то, за что хочется сказать спасибо.



90 ДНЕЙ · ОДНА ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ

СЕВЕР