

Купить Дневник благодарности. 90 дней для удивительных перемен

ЗАМЕЧАТЬ • ЦЕНИТЬ • СОХРАНЯТЬ

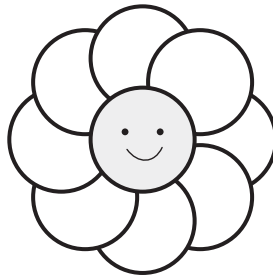
Дневник благодарности

90 дней для
удивительных перемен



Маленькие радости. Большая коллекция.

ЦентрМаг



Дневник благодарности

90 дней для удивительных перемен

Этот дневник принадлежит

Дата начала



Начать с малого



Пять минут внимания к тому, что уже есть.

01

Заметить

Вспомни один конкретный момент дня. Что произошло? Кто был рядом?

02

Присмотреться

Добавь деталь: слова, запах, жест или ощущение. Почему это ценно для тебя?

03

Поблагодарить

Запиши благодарность себе или другому человеку. При желании скажи её вслух.

04

Сохранить

Выбери маленький шаг на завтра. После каждой недели вернись к записям.

Одного подробного пункта достаточно. Остальное можно оставить на потом.



Здесь можно быть собой



Это место для живых чувств и обычных дней.

Писать коротко

Одна честная строка ценнее списка, который приходится выдумывать.

Чувствовать разное

Грусть, злость и усталость тоже имеют право быть. Не нужно искать хорошее в том, что причиняет боль.

Делать паузы

Даты свободные. Возвращайся с любой страницы; пропущенные записи догонять не нужно.

Мой удобный ритм и время для записей



Моя точка отсчёта



Отметь ощущения сейчас. Здесь нет правильных оценок.

1 = почти не ощущаю · 5 = ощущаю часто

Что я замечаю	Моя отметка
Хорошее в обычном дне	1 2 3 4 5
Заботу о себе	1 2 3 4 5
Связь с близкими людьми	1 2 3 4 5
Моменты спокойствия	1 2 3 4 5

Что сейчас наполняет мою жизнь?

Чего мне особенно не хватает?



Чего хочется больше



Пусть это будет приглашение, а не список обязанностей.

Хочу чаще замечать...

Хочу чаще благодарить...

Мой маленький ритуал заботы о себе

Начну с того, что мне по силам.



Где прячется хорошее



Подсказки на случай, когда слова не находятся.



Люди

Тихая поддержка,
внимание, разговор.



Дом

Привычный уют,
любимые мелочи.



Тело

Отдых, движение,
приятные ощущения.



Природа

Свет, листья, ветер,
небо по дороге.



Я

Старания, смелость,
сделанный выбор.



Случайности

Улыбка, находка,
приятный сюрприз.

Мои собственные подсказки



Мой круг тепла



Люди, места и маленькие опоры, которые я ценю.

Кто / что	За что ценю	Как поблагодарю

К кому или к чему хочется вернуться?



90 маленьких встреч



Закрашивай кружок после записи. Паузы допустимы.

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

*Здесь собираются записи,
а не оценки за старательность.*



Письмо себе на старте



Что хочется сказать себе перед этим путешествием?

Можно начать так: «Сейчас я...», «Мне важно...», «Я надеюсь...»

ЦентрМаг

Мой маршрут



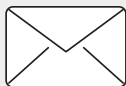
Три этапа, чтобы замечать новое и возвращаться к важному.



Замечать

11

Дни 1-30



Благодарить

46

Дни 31-60



Сохранять

81

Дни 61-90

Остановки после 30 и 60 дней: 45, 80

Итоги путешествия: 116



День 01



Дата _____

Я сейчас _____

ТРИ ПОВОДА СКАЗАТЬ СПАСИБО

Что произошло / кому спасибо	Почему это важно для меня
1.	
2.	
3.	

Спасибо себе за...

Маленький шаг завтра

МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ

Какой обычный предмет сегодня сделал жизнь удобнее?



Неделя 01



Дни 1-7. Собери то, что хочется сохранить.

Момент

Человек

Открытие

Что давало силы	Что хочу повторить

Кому хочется сказать спасибо?

Один добрый план на следующую неделю



Остановка: 30 дней



Время оглянуться и заметить изменения.

Что я замечаю	Раньше	Сейчас
Хорошее вокруг		
Заботу о себе		
Связь с людьми		

Что оказалось самым ценным?

Что я хочу изменить в своём ритме?



Мои удивительные перемены



Вернись к странице 4 и сравни свои ощущения.

Что я замечаю	Моя отметка
Хорошее в обычном дне	1 2 3 4 5
Заботу о себе	1 2 3 4 5
Связь с близкими людьми	1 2 3 4 5
Моменты спокойствия	1 2 3 4 5

Что стало по-другому? А что осталось важным?

Главное открытие о себе



Письмо себе после 90 дней



Открой письмо на странице 9. Что хочется ответить?

ЦентрМаг

Коллекция хорошего



Нарисуй, запиши или вклей маленькие воспоминания.

Момент

Место

Человек

Ощущение



Коллекция хорошего



Нарисуй, запиши или вклей маленькие воспоминания.

Смешное

Красивое

Смелое

Дорогое



Спасибо, которое хочется сказать



Письмо можно подарить, прочитать или сохранить для себя.

Кому

За что именно я благодарю и что это для меня значит



Беру с собой



Маленькие привычки, которым хочется дать место.

Хочу продолжить	Когда / где	Что поможет

Когда я снова открою этот дневник?



Когда день непростой



Не нужно заставлять себя чувствовать благодарность.

Можно отложить дневник. Можно заметить одну опору. Можно написать только то, что чувствуешь сейчас.

Что мне сейчас нужно?

Кто или что может меня поддержать?

Самый сильный шаг

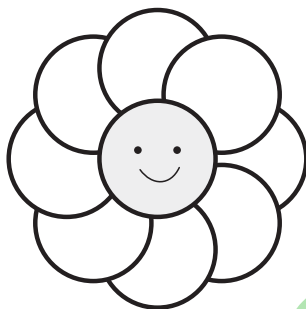


Место для своих мыслей



ЦентрМаг





**Спасибо,
что замечаешь.**

*Пусть у хорошего
всегда будет место.*

Одна мысль, которую я сохраняю

ЦентрМаг



Хорошее уже рядом.

Чей-то добрый жест. Тёплая чашка.
Смелость попробовать снова.
Здесь найдётся место для всего,
что хочется сохранить.

90 дней внимания к жизни
в своём ритме

