Купить Дневник благодарности. Замечать. Ценить. Сохранять

ЗАМЕЧАТЬ. ЦЕНИТЬ. СОХРАНЯТЬ.

Дневник благодарности

на 90 дней

Хорошее рядом.



ЦентрМаг

Место для маленьких больших радостей

ЦентрМаг

ХОРОШЕЕ РЯДОМ

Дневник благодарности

на 90 дней



ЦентрМаг

Этот дневник принадлежит

Начало _____ Завершение _____

Замечать хорошее можно с любой страницы жизни.

НАЧАЛО ПУТИ

Как вести дневник



1 Пишите конкретно

Вместо общего «спасибо за друзей» вспомните событие: кто, что и когда сделал. Добавьте, почему это было важно именно вам.

2 Одного повода достаточно

На странице есть место для трёх благодарностей. Заполняйте столько, сколько хочется. Один подробный эпизод тоже ценен.

3 Выбирайте свой ритм

Здесь 90 недатированных дней. Можно писать ежедневно или делать паузы. Возвращайтесь к следующей странице без необходимости догонять.

4 Оставляйте место всем чувствам

Благодарность может соседствовать с грустью и усталостью. Не нужно искать пользу в тяжёлых событиях или заставлять себя радоваться.

Если сил мало: запишите одну маленькую деталь.

ЦентрМаг

ПЕРЕД ПЕРВЫМ ДНЁМ

Моя точка старта

Зачем мне эти 90 дней?

Что хочется замечать, сохранять или лучше понимать.

Что хорошее уже есть в моей жизни?

Люди, места, привычки, возможности, мои качества.

Когда мне удобно писать?

Мой момент дня, место и небольшой знак-напоминание.

Моё разрешение себе

Писать честно. Пропускать вопросы. Начинать снова.

ЦентрМаг

МОЯ ОПОРА

Что меня поддерживает

Люди

Места

Занятия

Мои качества

ЦентрМаг

Когда трудно найти слова, я могу вспомнить...

МОЙ РИТМ

90 маленьких отметок

Отметьте кружок после записи. Паузы не отменяют пройденный путь.

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

ЦентрМаг

Мой удобный ритм

ЕСЛИ НЕ ЗНАЕТЕ, С ЧЕГО НАЧАТЬ

Искать в обычном



Деталь

Вкус, свет, запах, музыка.



Человек

Помощь, внимание, разговор.



Возможность

Выбор, отдых, новое знание.



Я сам(а)

Усилие, граница, забота.

От события к смыслу

«Мне принесли чай, пока я работал(а). Для меня это знак внимания: обо мне вспомнили».

ЦентрМаг

ЗАМЕЧАЮ

День 01

Дата _____

Моё состояние одним словом _____

Сегодня благодарю



Что произошло	Почему это ценно

ЦентрМаг

Один момент крупным планом

Какая маленькая деталь сделала сегодняшний день приятнее?

_____

_____

Спасибо себе за...

_____

Спасибо человеку за...

_____

Можно начать с малого.

НЕДЕЛЯ 01 / ДНИ 01-07

Хорошее за неделю

Маленькие детали

Три момента, которые хочется сохранить

1 _____

2 _____

3 _____

Что помогает мне чаще замечать хорошее?

Мой источник радости	Как дать ему место

Одно спасибо, которое хочется выразить

_____

_____

ЦентрМаг

ОСТАНОВКА / 90 ДНЕЙ



Замечаю перемены

Что я понял(а) о своих источниках радости?

Что изменилось в моём внимании к жизни?

Как я хочу продолжить эту практику?

ЦентрМаг

Можно заметить изменения. Можно пока их не заметить.

СЛОВА, КОТОРЫЕ ХОЧЕТСЯ СКАЗАТЬ

Письмо благодарности



Можно передать адресату или оставить для себя.

Кому _____

Спасибо тебе за...

Для меня это значило...

Мне хочется, чтобы ты знал(а)...

Подпись / дата _____

ЦентрМаг

НА ПАМЯТЬ

Коллекция хорошего

Шесть деталей, к которым приятно возвращаться.

Вкус или запах

Место

Фраза

Поступок

Встреча

Мой маленький успех

Здесь можно писать и рисовать.

ЦентрМаг

ПОСЛЕ 90 ДНЕЙ

Заберу с собой

Три вещи, которым я хочу давать больше места

Мой небольшой ритуал благодарности

Когда я снова открою эти записи

Слова себе на будущее

ЦентрМаг

СВОБОДНОЕ МЕСТО

Ещё немного хорошего



ЦентрМаг

СВОБОДНОЕ МЕСТО

Слова и рисунки

ЦентрМаг

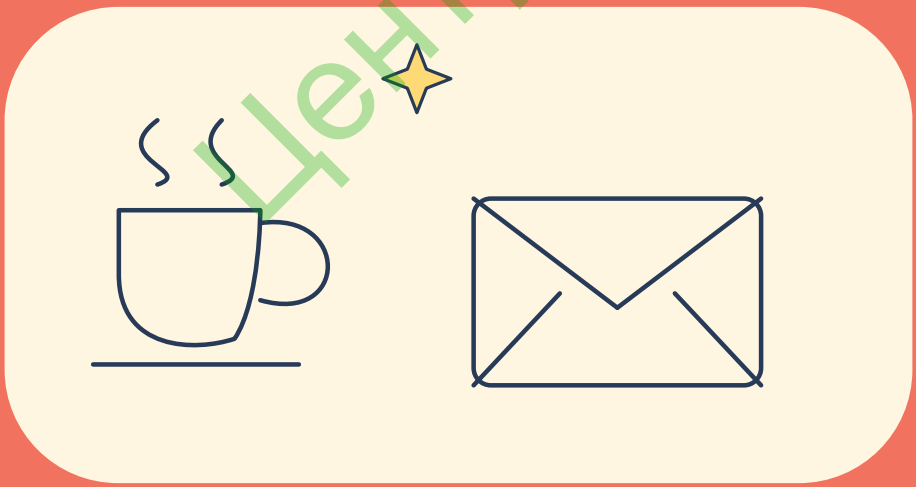
ЦентрМаг

ХОРОШЕЕ РЯДОМ

Спасибо этому дню.

За разговор. За тёплый чай.
За помощь вовремя. За свою смелость.
За то, что хочется запомнить.

ЦентрМаг



90 дней внимания к хорошему.

В своём темпе. Своими словами.