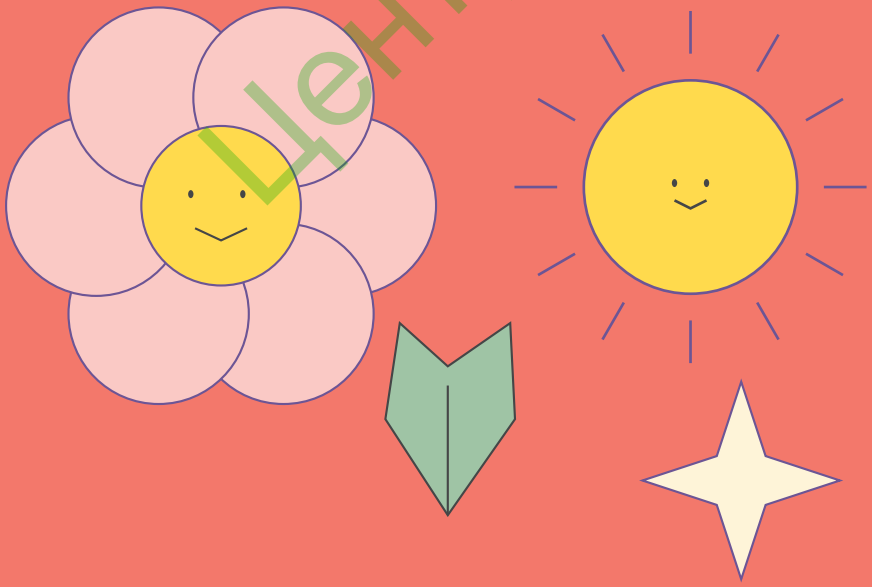
Купить Дневник благодарности. Спасибо, я рядом

ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо, я рядом.

ГОД ЛЮБВИ К СЕБЕ

ЦентрМаг



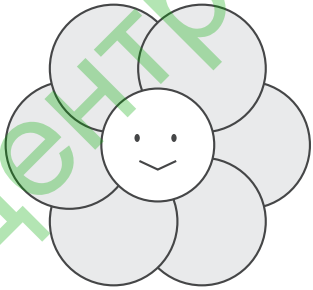
Замечать хорошее.

Быть на своей стороне.

ЦентрМаг

Спасибо, я рядом.

Дневник благодарности



ЦентрМаг

Этот дневник принадлежит

Начало: _____

НАЧАТЬ ЛЕГКО

В своём ритме

Здесь можно быть разной. Даже одной строки достаточно.

01

Заметьте конкретное

Что произошло? Кто был рядом? Какая мелочь согрела?

02

Добавьте смысл

Почему этот момент важен именно для вас?

03

Поддержите себя

За что можно поблагодарить себя сегодня?

04

Выберите маленькую заботу

Что поможет вам завтра: пауза, разговор, сон, прогулка?

Даты свободные: начинайте в любой день. Пропуски не нужно наверстывать. 52 недели + отдельная страница для 365-го дня и дополнительного дня года.

ЦентрМаг

ТОЧКА ОТСЧЁТА

Я сейчас

Без оценок и правильных ответов.

С какими чувствами я начинаю этот год?

Чего мне сейчас хочется больше?

Что я уже делаю для себя?

ОДНО ДОБРОЕ ОБЕЩАНИЕ СЕБЕ

ЦентрМаг

Что меня питает

Соберите свой список доступной заботы.

ПЯТЬ МИНУТ ДЛЯ СЕБЯ

КОГДА ЕСТЬ ПОЛЧАСА

КОГДА НУЖНА ПОДДЕРЖКА

Мне можно попросить о помощи. Человек, к которому я могу обратиться:

ЦентрМаг

Мой маленький мир

За что хочется сказать спасибо уже сейчас?

ЛЮДИ



МЕСТА



МОИ КАЧЕСТВА



ПРОСТЫЕ РАДОСТИ



ЦентрМаг

Мне можно

Забота о себе бывает тихой и незаметной.

То, на что я хочу чаще говорить «да»

То, от чего мне можно отказаться

Фраза, которой я обозначу свою границу

ЦентрМаг

НАПРАВЛЕНИЕ ГОДА

Больше моего

Выберите три направления без жёстких обещаний.

01 МНЕ ВАЖНО

Самый маленький шаг:

02 МНЕ ВАЖНО

Самый маленький шаг:

03 МНЕ ВАЖНО

Самый маленький шаг:

ЦентрМаг

Я на своей стороне

Благодарность не отменяет грусть, злость или усталость.

Что сейчас происходит? Только факты.

Что я чувствую и в чём нуждаюсь?

Что я сказала бы близкому человеку?

СЕГОДНЯ ДОСТАТОЧНО

ЦентрМаг

ОСТАНОВКА 01 / 12

Замечать



Месяц / период: _____

ВОПРОС К СЕБЕ

Какие мелочи делают мой день теплее?

ЧТО Я ХОЧУ ЗАМЕТИТЬ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

ВЕРНУСЬ СЮДА В КОНЦЕ МЕСЯЦА

Тёплый момент / чему он меня научил

ЦентрМаг

ДЕНЬ 001 **Дата: _____**

Сейчас я чувствую: _____

Спасибо за...

Маленькая радость, которую я заметила

Почему это важно для меня?

Благодарю себя за...

Моя маленькая забота: _____

ДЕНЬ 002 **Дата: _____**

Сейчас я чувствую: _____

Спасибо за...

Человек, чья забота была важна

Почему это важно для меня?

Благодарю себя за...

Моя маленькая забота: _____

ЦентрМаг

ДЕНЬ 007 Дата: _____

Сейчас я чувствую: _____

Спасибо за...

Помощь, которую я приняла

Почему это важно для меня?

Благодарю себя за...

Моя маленькая забота: _____

НЕДЕЛЯ В ТРЁХ ТЁПЛЫХ МОМЕНТАХ

01

02

03

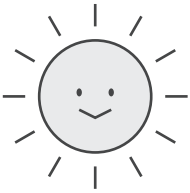
Что меня поддерживало?

Что я хочу сделать для себя на новой неделе?

ЦентрМаг

ОСТАНОВКА 02 / 12

Поддерживать



Месяц / период: _____

ВОПРОС К СЕБЕ

Какие слова поддержки я хочу слышать?

ЧТО Я ХОЧУ ЗАМЕТИТЬ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

ВЕРНУСЬ СЮДА В КОНЦЕ МЕСЯЦА

Тёплый момент / чему он меня научил

ЦентрМаг

ОСТАНОВКА 03 / 12

Замедляться



Месяц / период: _____

ВОПРОС К СЕБЕ

Где в моей жизни нужна пауза?

ЧТО Я ХОЧУ ЗАМЕТИТЬ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

ВЕРНУСЬ СЮДА В КОНЦЕ МЕСЯЦА

Тёплый момент / чему он меня научил

ЦентрМаг

ОСТАНОВКА 04 / 12

Принимать



Месяц / период: _____

ВОПРОС К СЕБЕ

Что мне можно перестать от себя требовать?

ЧТО Я ХОЧУ ЗАМЕТИТЬ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

ВЕРНУСЬ СЮДА В КОНЦЕ МЕСЯЦА

Тёплый момент / чему он меня научил

ЦентрМаг

ОСТАНОВКА 05 / 12

Пробовать



Месяц / период: _____

ВОПРОС К СЕБЕ

Что любопытно попробовать без оценки?

ЧТО Я ХОЧУ ЗАМЕТИТЬ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

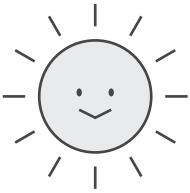
ВЕРНУСЬ СЮДА В КОНЦЕ МЕСЯЦА

Тёплый момент / чему он меня научил

ЦентрМаг

ОСТАНОВКА 06 / 12

Быть рядом



Месяц / период: _____

ВОПРОС К СЕБЕ

С кем я чувствую себя собой?

ЧТО Я ХОЧУ ЗАМЕТИТЬ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

ВЕРНУСЬ СЮДА В КОНЦЕ МЕСЯЦА

Тёплый момент / чему он меня научил

ЦентрМаг

ОСТАНОВКА 07 / 12

Отдыхать



Месяц / период: _____

ВОПРОС К СЕБЕ

Как я замечаю, что пора отдохнуть?

ЧТО Я ХОЧУ ЗАМЕТИТЬ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

ВЕРНУСЬ СЮДА В КОНЦЕ МЕСЯЦА

Тёплый момент / чему он меня научил

ЦентрМаг

ОСТАНОВКА 08 / 12

Радоваться



Месяц / период: _____

ВОПРОС К СЕБЕ

Что радует меня просто так?

ЧТО Я ХОЧУ ЗАМЕТИТЬ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

ВЕРНУСЬ СЮДА В КОНЦЕ МЕСЯЦА

Тёплый момент / чему он меня научил

ЦентрМаг

ОСТАНОВКА 09 / 12

Выбирать



Месяц / период: _____

ВОПРОС К СЕБЕ

На что я хочу направить своё внимание?

ЧТО Я ХОЧУ ЗАМЕТИТЬ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

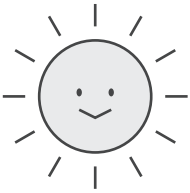
ВЕРНУСЬ СЮДА В КОНЦЕ МЕСЯЦА

Тёплый момент / чему он меня научил

ЦентрМаг

ОСТАНОВКА 10 / 12

Доверять себе



Месяц / период: _____

ВОПРОС К СЕБЕ

В чём я могу опереться на свой опыт?

ЧТО Я ХОЧУ ЗАМЕТИТЬ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

ВЕРНУСЬ СЮДА В КОНЦЕ МЕСЯЦА

Тёплый момент / чему он меня научил

ЦентрМаг

ОСТАНОВКА 11 / 12

Благодарить



Месяц / период: _____

ВОПРОС К СЕБЕ

Кому и за что я хочу сказать спасибо?

ЧТО Я ХОЧУ ЗАМЕТИТЬ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

ВЕРНУСЬ СЮДА В КОНЦЕ МЕСЯЦА

Тёплый момент / чему он меня научил

ЦентрМаг

ОСТАНОВКА 12 / 12

Сохранять



Месяц / период: _____

ВОПРОС К СЕБЕ

Что из этого года я хочу взять с собой?

ЧТО Я ХОЧУ ЗАМЕТИТЬ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

ВЕРНУСЬ СЮДА В КОНЦЕ МЕСЯЦА

Тёплый момент / чему он меня научил

ЦентрМаг

ЕЩЁ ОДИН ТЁПЛЫЙ МОМЕНТ

ДЕНЬ 365 Дата: _____

Сейчас я чувствую: _____

Спасибо за...

То, чему я научилась

Почему это важно для меня?

Благодарю себя за...

Моя маленькая забота: _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ Дата: _____

Сейчас я чувствую: _____

Спасибо за...

Пауза, которую я себе разрешила

Почему это важно для меня?

Благодарю себя за...

Моя маленькая забота: _____

ЦентрМаг

Я замечаю перемены

Не отчёт об успехах, а внимательный взгляд на себя.

За что я особенно благодарна этому году?

Что я узнала о себе?

Где я стала бережнее к себе?

Моё слово года: _____

ЦентрМаг

Спасибо тебе за...

Напишите себе так, как написали бы любимому человеку.

ЦентрМаг

Сказать спасибо

Кому хочется передать свою благодарность?

ЧЕЛОВЕК: _____

За что / как я хочу это сказать

ЧЕЛОВЕК: _____

За что / как я хочу это сказать

ЧЕЛОВЕК: _____

За что / как я хочу это сказать

ЦентрМаг

Это было хорошо

Сохраните слова, открытия и маленькие счастливые случаи.









ЦентрМаг

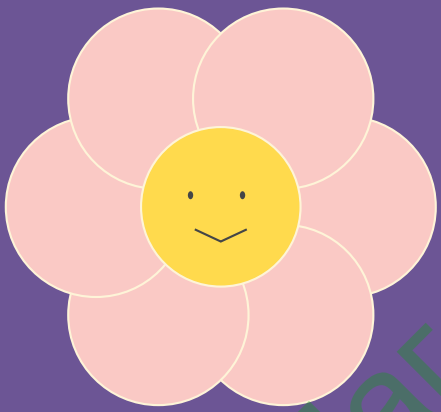
Место для своего



Мысли, списки, зарисовки.

ЦентрМаг

ЦентрМаг



Хорошее уже рядом.

ЦентрМаг

Иногда это большой повод для радости.

Иногда - тёплая чашка и пять минут тишины.

Иногда - вы сами.

ЗАМЕЧАТЬ. БЛАГОДАРИТЬ. БЕРЕЧЬ СЕБЯ.