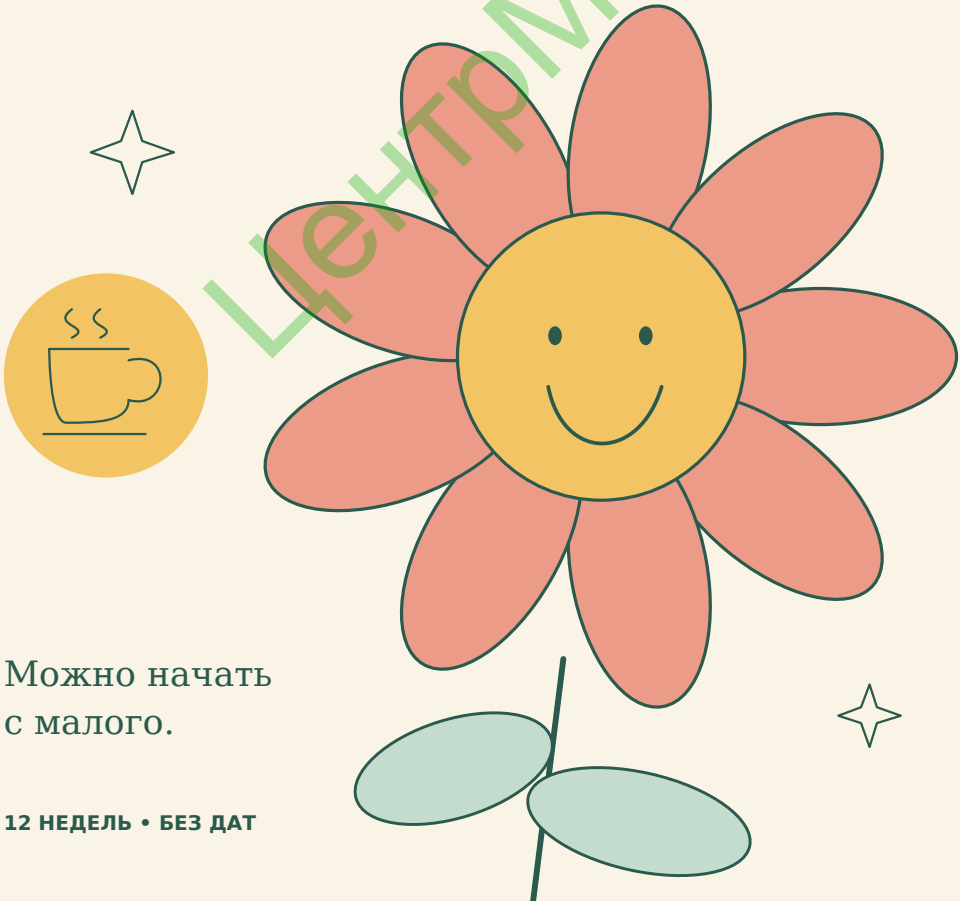
Купить Дневник бережных дней. На своей стороне

ДНЕВНИК БЕРЕЖНЫХ ДНЕЙ

На своей стороне

С заботой о себе,
в своём ритме.



Можно начать
с малого.

12 НЕДЕЛЬ • БЕЗ ДАТ

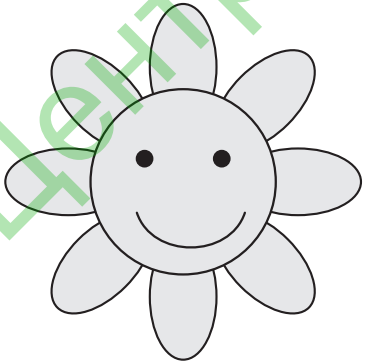
ЦентрМаг

ЦентрМаг

На своей стороне

С заботой о себе, в своём ритме.

ЦентрМаг



Этот дневник принадлежит

Начинаю _____



В своём ритме

Здесь достаточно быть собой.

01

Начни с одной строки

Запиши, как ты сейчас, и выбери одно посильное дело.

02

Оставляй место для жизни

Даты вписываются от руки. Пропущенный день не нужно наверстывать.

03

Замечай, что помогает

Раз в неделю возвращайся к записям. Что добавило сил? Что можно упростить?

ЦентрМаг

Не обязательно заполнять каждую графу.
Сложным чувствам тоже есть место.
Ты выбираешь глубину и темп записей.

НАВИГАЦИЯ

Твой маршрут

12 недель наблюдений и маленьких шагов.

Точка старта и мои потребности **4**

Меню заботы и поддержка **6**

Неделя 01 **9**

Неделя 02 **18**

Неделя 03 **27**

Неделя 04 **36**

Неделя 05 **45**

Неделя 06 **54**

Неделя 07 **63**

Неделя 08 **72**

Неделя 09 **81**

Неделя 10 **90**

Неделя 11 **99**

Неделя 12 **108**

Итоги и продолжение **117**

В каждой неделе: план, 7 дней, спокойные итоги.

ЦентрМаг



Как я сейчас?

Можно отвечать словами, штрихами или рисунком.

МОЁ СОСТОЯНИЕ СЕГОДНЯ

Три слова обо мне сейчас

Что наполняет мою жизнь?

Что забирает слишком много сил?

Чего мне хочется в ближайшие недели?

ЦентрМаг



Что мне нужно?

Отметь то, что откликается, и добавь своё.

- ☐ Отдых и сон
- ☐ Личное время
- ☐ Движение
- ☐ Тишина
- ☐ Общение
- ☐ Помощь
- ☐ Творчество
- ☐ Предсказуемость

Мне особенно не хватает...

Как я замечу, что позаботилась об этом?

ЦентрМаг



Меню заботы

Собери варианты, которые подходят именно тебе.

2 МИНУТЫ

Например: открыть окно, потянуться, сделать паузу.

15 МИНУТ

Например: музыка, прогулка, спокойный чай.

ЧАС ДЛЯ СЕБЯ

Например: хобби, встреча, отдых без планов.

Мой самый простой вариант: _____

ЦентрМаг



Моя поддержка

Просьба о помощи тоже может быть заботой.

К кому обратиться	С чем мне могут помочь

ЦентрМаг

Я хочу попросить о...

ФРАЗА, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ГРАНИЦУ

«Сейчас я не могу. Смогу вернуться к этому...»
Мой вариант:

Мой ориентир

Не большой рывок, а направление, которое важно мне.

Хочу больше...

Хочу меньше...

Мой маленький шаг

ЦентрМаг

ЕСЛИ ДЕНЬ ПОЙДЁТ НЕ ПО ПЛАНУ

Минимум, которого мне будет достаточно:



Замечать себя

Период: _____

МОЁ НАМЕРЕНИЕ

Что сейчас нуждается в моём внимании?

Главное на эту неделю

Где оставлю запас сил

МОИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ПРИВЫЧКИ

Выбери до трёх. Точки отмечают опыт, а не идеальную серию.

Моя привычка	1	2	3	4	5	6	7

Мой приятный план: _____

ЦентрМаг



Сегодня я выбираю

Дата _____

Настроение одним словом

_____

Энергия: мало → много

○ ○ ○ ○ ○

Сон: _____ ч • Отдохнула: да / частично / нет

ОДНО ГЛАВНОЕ ДЕЛО

Мой шаг заботы

Что можно отложить

Пауза для меня: когда _____ что _____

ВЕЧЕРОМ • ЗАМЕТИТЬ ХОРОШЕЕ И НАСТОЯЩЕЕ

Какое чувство сегодня было самым заметным?

ЦентрМаг

Что я замечаю

Посмотри на неделю с интересом к себе.

Что поддерживало меня?

Что забирало силы?

МАЛЕНЬКАЯ ПОБЕДА, КОТОРУЮ ХОЧЕТСЯ ЗАМЕТИТЬ

Как я понимаю, что мне пора сделать паузу?

На следующей неделе я попробую...

ЦентрМаг

Разрешать отдых

Период: _____

МОЁ НАМЕРЕНИЕ

Какой отдых действительно восстанавливает меня?

Главное на эту неделю

Где оставлю запас сил

МОИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ПРИВЫЧКИ

Выбери до трёх. Точки отмечают опыт, а не идеальную серию.

Моя привычка	1	2	3	4	5	6	7

Мой приятный план: _____

ЦентрМаг

Слышать тело

Период: _____

МОЁ НАМЕРЕНИЕ

Какой сигнал тела я хочу замечать раньше?

Главное на эту неделю

Где оставлю запас сил

МОИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ПРИВЫЧКИ

Выбери до трёх. Точки отмечают опыт, а не идеальную серию.

Моя привычка	1	2	3	4	5	6	7

Мой приятный план: _____

ЦентрМаг



Беречь границы

Период: _____

МОЁ НАМЕРЕНИЕ

Какое «нет» освободит место для важного?

Главное на эту неделю

Где оставлю запас сил

МОИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ПРИВЫЧКИ

Выбери до трёх. Точки отмечают опыт, а не идеальную серию.

Моя привычка	1	2	3	4	5	6	7

Мой приятный план: _____

ЦентрМаг

Выбирать главное

Период: _____

МОЁ НАМЕРЕНИЕ

Какое одно дело имеет значение на этой неделе?

Главное на эту неделю

Где оставлю запас сил

МОИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ПРИВЫЧКИ

Выбери до трёх. Точки отмечают опыт, а не идеальную серию.

Моя привычка	1	2	3	4	5	6	7

Мой приятный план: _____

ЦентрМаг

Возвращать радость

Период: _____

МОЁ НАМЕРЕНИЕ

Какую маленькую радость я могу пригласить в день?

Главное на эту неделю

Где оставлю запас сил

МОИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ПРИВЫЧКИ

Выбери до трёх. Точки отмечают опыт, а не идеальную серию.

Моя привычка	1	2	3	4	5	6	7

Мой приятный план: _____

ЦентрМаг

Принимать поддержку

Период: _____

МОЁ НАМЕРЕНИЕ

О чём мне стоит попросить прямо?

Главное на эту неделю

Где оставлю запас сил

МОИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ПРИВЫЧКИ

Выбери до трёх. Точки отмечают опыт, а не идеальную серию.

Моя привычка	1	2	3	4	5	6	7

Мой приятный план: _____

ЦентрМаг



Упрощать

Период: _____

МОЁ НАМЕРЕНИЕ

Что в моём быту можно сделать легче?

Главное на эту неделю

Где оставлю запас сил

МОИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ПРИВЫЧКИ

Выбери до трёх. Точки отмечают опыт, а не идеальную серию.

Моя привычка	1	2	3	4	5	6	7

Мой приятный план: _____

ЦентрМаг



Искать свой ритм

Период: _____

МОЁ НАМЕРЕНИЕ

В какое время мне легче сосредоточиться или отдохнуть?

Главное на эту неделю

Где оставлю запас сил

МОИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ПРИВЫЧКИ

Выбери до трёх. Точки отмечают опыт, а не идеальную серию.

Моя привычка	1	2	3	4	5	6	7

Мой приятный план: _____

ЦентрМаг



Говорить с собой мягче

Период: _____

МОЁ НАМЕРЕНИЕ

Какие слова поддержки мне сейчас нужны?

Главное на эту неделю

Где оставлю запас сил

МОИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ПРИВЫЧКИ

Выбери до трёх. Точки отмечают опыт, а не идеальную серию.

Моя привычка	1	2	3	4	5	6	7

Мой приятный план: _____

ЦентрМаг

Замечать перемены

Период: _____

МОЁ НАМЕРЕНИЕ

Какой маленький сдвиг уже произошёл?

Главное на эту неделю

Где оставлю запас сил

МОИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ПРИВЫЧКИ

Выбери до трёх. Точки отмечают опыт, а не идеальную серию.

Моя привычка	1	2	3	4	5	6	7

Мой приятный план: _____

ЦентрМаг

Брать с собой своё

Период: _____

МОЁ НАМЕРЕНИЕ

Что из этих недель хочется продолжить?

Главное на эту неделю

Где оставлю запас сил

МОИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ПРИВЫЧКИ

Выбери до трёх. Точки отмечают опыт, а не идеальную серию.

Моя привычка	1	2	3	4	5	6	7

Мой приятный план: _____

ЦентрМаг

Что изменилось?

Вернись к точке старта на странице 4.

Сейчас я описала бы себя так

Мне стало легче...

Я всё ещё ищу подход к...

Одна перемена, которой я рада

ЦентрМаг



Мои 12 недель

По одной заметке о том, что хочется сохранить.

№	Что помогало	Что беру дальше
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

ЦентрМаг

Не обязательно заполнять всё: выбери важные моменты.



Мой набор опоры

Оставь здесь самое работающее и простое.

Когда мало сил, мне подходит...

Когда тревожно, мне помогает...

Когда одиноко, я могу...

Когда нужна радость, я выбираю...

ЦентрМаг



Письмо себе

Какие слова ты хочешь услышать в обычный сложный день?

Дорогая я,

ЦентрМаг

Продолжу по-своему

Выбери то, для чего сейчас есть место в жизни.

Хочу сохранить

Хочу отпустить

Мой следующий посильный шаг

Кто или что поможет мне продолжить?

ЦентрМаг

Коллекция радостей

Слова, места, вкусы, встречи и другие маленькие открытия.

01

02

03

04

05

06

ЦентрМаг

Мысли на полях

Здесь можно писать о чём угодно.

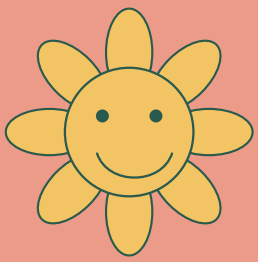
ЦентрМаг

Пространство для себя

Для рисунка, идеи или новой истории.

ЦентрМаг

ЦентрМаг



Ты тоже есть в твоих планах.

Немного места для себя:
для чувств, пауз, маленьких радостей
и дел, на которые хватает сил.

Замечать своё состояние

Выбирать посильный шаг

Поддерживать себя каждый день

ЦентрМаг