Купить Дневник желаний и самопознания. Можно мечтать

МЕСТО ДЛЯ СВОИХ ОТКРЫТИЙ

МОЖНО МЕЧТАТЬ

Дневник желаний
и самопознания

ЦентрМаг



ЦентрМаг

Можно мечтать

Замечать себя. Выбирать своё.
Двигаться в собственном ритме.

ЦентрМаг



Этот дневник принадлежит

Начало _____ Завершение _____

Без спешки и оценок

Пять минут тоже считаются. Дату начала выбираешь ты.

01

Начни с любой страницы

Можно идти по порядку или открыть вопрос, который сейчас откликается.

02

Пиши по-своему

Слова, списки, рисунки и короткие заметки одинаково подходят.

03

Оставляй место переменам

Желание может измениться. Его можно уточнить, отложить или отпустить.

04

Делай паузы

Пропуски не нужно наверстывать. Продолжай с того места, где удобно.

> Это личное пространство для наблюдений. Здесь нет правильных ответов, обязательных результатов и необходимости делиться записями.

ЦентрМаг

Твоя карта дневника

Выбирай маршрут, который подходит именно сейчас.

04

Знакомство с собой

Ценности, интересы, опоры и личные границы.

21

Коллекция желаний

48 идей, выбор приоритетов и шесть маршрутов.

41

12 недель внимания к себе

Намерение, короткие записи и итоги каждой недели.

89

Оглянуться и выбрать

Заметить перемены и решить, что взять дальше.

> В конце есть свободные страницы: для рисунков, внезапных идей и мыслей, которым пока не нужен план.

ЦентрМаг

Точка «сейчас»

Зафиксируй начало без попытки сразу всё исправить.

Три слова о моём состоянии

Что занимает мои мысли

Чего хочется от этого дневника

Как я пойму, что он мне полезен

ЦентрМаг

Мой внутренний компас

Ценность - то, чему хочется давать место в своей жизни.

Например: близость, свобода, любопытство, творчество, забота, устойчивость. Выбери свои слова.

Мне важно	Как это выглядит в жизни	Один небольшой выбор

Чему сейчас особенно нужно место

ЦентрМаг

Что меня увлекает

Интересу не обязательно быть полезным или приносить доход.

О чём хочется узнавать больше

За каким занятием я забываю о времени

Что хотелось попробовать ещё в детстве

ЦентрМаг



Я больше, чем роли

Назови роли, которые есть в твоей жизни: близкий человек, друг, специалист...

Моя роль	Что в ней радует	Чего мне не хватает

ЦентрМаг

Кто я, когда никому ничего не нужно



Мои сильные стороны

Ищи конкретные примеры, даже если они кажутся небольшими.

Что у меня получается	Ситуация, в которой это проявилось

ЦентрМаг

Как это может поддержать моё желание

Мои опоры

Люди, места, навыки и привычные действия, к которым можно вернуться.

Люди и способы попросить о помощи

Места и занятия, где я восстанавливаюсь

Навыки и опыт, которые уже со мной

Маленькая опора на сегодня: _____

ЦентрМаг



Что мне нужно

Попробуй отделить потребность от одного привычного способа её удовлетворить.

Сейчас мне не хватает	Как это проявляется	Что можно попробовать

Одна просьба, которую я могу озвучить

ЦентрМаг

Погода внутри

Любое чувство можно заметить, не оценивая его.

Что я чувствую и что происходило до этого

Как это ощущается в теле

Что поддержит меня сейчас

Можно записать одно слово. Необязательно сразу понимать причину или искать решение.

ЦентрМаг

Мои «да» и «нет»

Граница может быть спокойной, короткой и понятной.

Чему я хочу сказать «да»

На что мне трудно соглашаться

Как я могу сказать об этом своими словами

Начало фразы: «Сейчас мне подходит...» / «Я могу..., но не могу...»

ЦентрМаг

Это моё желание?

Проверь одну мечту, которая кажется особенно важной.

Я хочу...

Что в этом привлекает именно меня

Хотелось бы мне этого без чужого одобрения

Как звучит моя собственная версия желания

ЦентрМаг

Можно по-своему

Закончи фразы так, как хочется тебе.

Мне можно хотеть...

Мне можно пока не знать...

Мне можно передумать насчёт...

ЦентрМаг

Мой ритм не обязан совпадать с чужим.

Что даёт мне силы

Не оценивай продуктивность. Заметь, как разные дела действуют на тебя.

Занятие / ситуация	Как я чувствую себя после	Что хочется изменить

Чего я добавлю, а чего станет меньше

ЦентрМаг



Мой хороший день

Без идеальных условий: какие детали сделали бы день ближе к твоему?

Утро: как хочется начинать

День: чему хочется уделять время

Вечер: как хочется завершать

Одна деталь, доступная уже сейчас

ЦентрМаг



Где мне нужно внимание

Отметь точку от «совсем не устраивает» до «мне подходит». Это личная оценка.

Отдых и энергия	○	○	○	○	○
Близкие отношения	○	○	○	○	○
Друзья и общение	○	○	○	○	○
Занятия и работа	○	○	○	○	○
Творчество и интерес	○	○	○	○	○
Дом и повседневность	○	○	○	○	○

ЦентрМаг

Одной сфере я хочу дать больше места



Письмо из будущего

Представь обычный день спустя год. Что стало для тебя важнее?

«Привет! Я хочу рассказать тебе о нашей жизни...»

ЦентрМаг

Это образ для размышления. Его можно менять.

Маленькие радости

Собери простые вещи, которые хочется замечать чаще.

ЦентрМаг

Мой следующий сезон

Выбери направление на ближайшие 12 недель. Необязательно заполнять всё.

Больше места для...

Меньше давления в...

Один бережный эксперимент

Как я поддержу себя, если будет непросто

ЦентрМаг

Хочу для себя

Начни с любого желания: маленького, большого, серьёзного или смешного.

№	Моё желание	Выбор
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

В графе «Выбор» можно поставить звёздочку или вернуться позже.

ЦентрМаг

Хочу попробовать

Опыт, места, занятия и знакомства, которые вызывают любопытство.

№	Моё желание	Выбор
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		

ЦентрМаг

В графе «Выбор» можно поставить звёздочку или вернуться позже.



Хочу в свою жизнь

Что хочется чувствовать, создавать и делать чаще?

№	Моё желание	Выбор
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		

ЦентрМаг

В графе «Выбор» можно поставить звёздочку или вернуться позже.

А ещё мне хочется...

Здесь можно мечтать без немедленного плана.

№	Моё желание	Выбор
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		

ЦентрМаг

В графе «Выбор» можно поставить звёздочку или вернуться позже.



Чему дать место сейчас

Выбери до шести желаний из коллекции. Можно выбрать меньше.

№	Желание	Почему важно именно мне	Что уже доступно
1			
2			
3			
4			
5			
6			

ЦентрМаг

Проверка: есть ли у меня интерес, время и силы на небольшой шаг?

Разрешаю себе выбирать

Часть желаний может подождать. Часть можно оставить мечтами.

Беру с собой в ближайшие недели

Оставляю на потом

Отпускаю без чувства долга

ЦентрМаг

Отказ от одного желания освобождает время и внимание для другого.

Желание и реальность

Один разворот - одна мечта. Начни с того, на что можешь влиять.

Моё желание и подходящий срок

Что изменится, если оно сбудется

Какое внутреннее препятствие я замечаю

Мой план «если - то»

Если _____

то я _____

ЦентрМаг



Маленькими шагами

План можно пересматривать. Удобнее начать с действия на 10-20 минут.

№	Действие	Когда	Поддержка
1			
2			
3			
4			

ЦентрМаг

Ресурсы: время, деньги, помощь

Первый шаг и дата возвращения к плану

Попробовать и узнать

Небольшой опыт поможет понять желание лучше. Результат может удивить.

Что я хочу проверить

Мой небольшой эксперимент

Сколько времени и ресурсов я готов(а) вложить

Когда вернусь к результату

ЦентрМаг



Что показал опыт

Сравни ожидание с тем, что получилось на самом деле.

Чего я ожидал(а)

Что произошло и как я себя чувствовал(а)

Что я теперь выбираю

Продолжить / изменить / отложить / завершить

ЦентрМаг



Мой фокус

Даты: _____ Слово недели: _____

На этой неделе мне важно

Как я позабочусь о своём ритме

№	Небольшой шаг	Когда
1		
2		
3		

Достаточно одного шага. В списке может остаться свободное место.

ЦентрМаг



Заметить день

Короткая запись: что чувствую, чего хочу и что замечаю.

Понедельник Дата: _____

Состояние: _____ Энергия: 1 2 3 4 5

Хочу / замечаю: _____

Вторник Дата: _____

Состояние: _____ Энергия: 1 2 3 4 5

Хочу / замечаю: _____

Среда Дата: _____

Состояние: _____ Энергия: 1 2 3 4 5

Хочу / замечаю: _____

Четверг Дата: _____

Состояние: _____ Энергия: 1 2 3 4 5

Хочу / замечаю: _____

Энергия: 1 - почти нет сил, 5 - сил достаточно. Можно не отмечать.

ЦентрМаг



Заметить день

Короткая запись: что чувствую, чего хочу и что замечаю.

Пятница Дата: _____

Состояние: _____ Энергия: 1 2 3 4 5

Хочу / замечаю: _____

Суббота Дата: _____

Состояние: _____ Энергия: 1 2 3 4 5

Хочу / замечаю: _____

Воскресенье Дата: _____

Состояние: _____ Энергия: 1 2 3 4 5

Хочу / замечаю: _____

Момент недели, который хочется сохранить

ЦентрМаг

Оглянуться на неделю

Замечай не только выполненное, но и то, что стало понятнее.

Что получилось или порадовало

Что было трудно и что может помочь

Вопрос к себе

Что мне сейчас особенно интересно?

Один выбор на следующую неделю

ЦентрМаг



Что изменилось

Вернись к первым записям. Сравнивай себя с собой, без оценки «лучше / хуже».

Что теперь яснее обо мне

Где у меня стало больше выбора

Какая перемена особенно дорога

ЦентрМаг



Мои маленькие шаги

Результат - это и действие, и новая ясность, и вовремя сделанная пауза.

Желание	Что я попробовал(а)	Что узнал(а)

ЦентрМаг

Что хочется признать своим достижением? Подчеркни это.

Желания тоже растут

Каким мечтам хочется дать новое название или другой масштаб?

Продолжаю

Меняю формулировку или способ

Отпускаю или откладываю

ЦентрМаг

Можно хотеть другого. Это тоже результат знакомства с собой.



То, что хочется беречь

Вспомни конкретные моменты и людей. Не нужно искать хорошее через силу.

За что я благодарен(на) себе

Люди и моменты, которые поддержали

Как я хочу сохранить это в своей жизни

ЦентрМаг



Следующая глава

Не обязательно начинать заново. Можно продолжить с одного выбора.

Беру с собой

Хочу попробовать

Хочу освободить место для

Мой первый маленький шаг

ЦентрМаг



Несколько слов себе

Напиши то, что хотелось бы услышать в начале пути.

«Я хочу напомнить тебе...»

ЦентрМаг

Место для мыслей

Любые слова, списки и неожиданные связи.

ЦентрМаг

Место для нового

Оставь здесь рисунок, идею или желание, которому ещё нужно время.

ЦентрМаг

ЦентрМаг

У каждого желания есть своя история.

Здесь можно услышать себя,
собрать важное и сделать
первый маленький шаг.

ЦентрМаг



ЗАМЕЧАТЬ / ВЫБИРАТЬ / ПРОБОВАТЬ