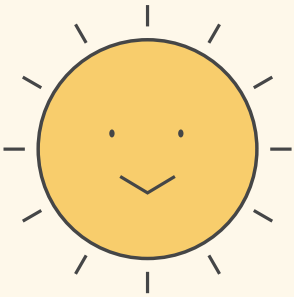
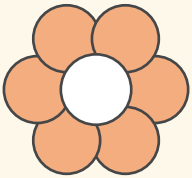
Купить Дневник благодарности. Хорошее каждый день

ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ

ХОРОШЕЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



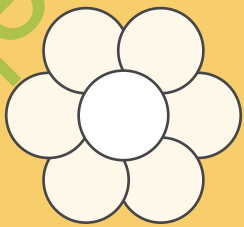


Коллекция тёплых моментов

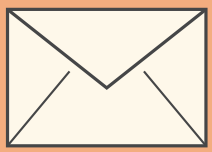
ЦентрМаг



ЗАМЕЧАТЬ



ЦЕНИТЬ

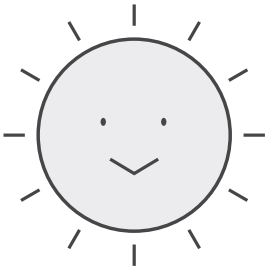


БЛАГОДАРИТЬ



Хорошее бывает совсем небольшим.

ЦентрМаг



Хорошее каждый день

Дневник благодарности

ЦентрМаг

Этот дневник принадлежит

_____

Начинаю: _____ Завершаю: _____



Замечать без спешки

Пиши ежедневно или в удобном для себя ритме.

Один момент — уже достаточно

Опиши, что произошло и почему это важно.

Деталь делает запись живой.

Можно чувствовать по-разному

Благодарность не отменяет усталость или грусть.

Не нужно искать хорошее через силу.

Благодари за конкретное

Вспомни человека, его поступок и своё чувство.

Обычная забота тоже заслуживает внимания.

Паузы разрешены

Пропустил(а) день? Продолжи с сегодняшнего.

Здесь не нужно наверстывать или ставить оценки.

ЦентрМаг



Где живёт хорошее

Шесть недель наблюдений и место для личных открытий.

Мой ритм и коллекция радостей **4–6**

Неделя 1 · Простые радости **7–14**

Неделя 2 · Люди рядом **15–22**

Неделя 3 · Забота о себе **23–30**

Неделя 4 · Мир вокруг **31–38**

Неделя 5 · Неожиданные подарки **39–46**

Неделя 6 · То, что остаётся **47–54**

Письмо, благодарность себе, итоги **55–57**

Свободные заметки **58–60**

ЦентрМаг



Мой маленький ритуал

Пусть записи легко помещаются в обычный день.

Зачем мне хочется замечать хорошее?

Когда и где мне удобно писать?

МОЙ МЯГКИЙ ПЛАН

После _____ я открою дневник.

Если нет сил, запишу только одну строку.

Моя первая благодарность: _____

ЦентрМаг

Атлас простых радостей

Вспомни то, что уже есть рядом с тобой.



ВКУСЫ И АРОМАТЫ



МЕСТА И МОМЕНТЫ



ЛЮДИ И ИХ ЗАБОТА



ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДУШИ

ЦентрМаг



Кому хочется спасибо

Вспоминай поступки, слова и незаметную ежедневную заботу.

Человек	За что я благодарю

ЦентрМаг

Кому я хочу сказать это лично?



Хорошее сегодня

Дата: _____ Мой день одним словом: _____

01 МОМЕНТ, ЗА КОТОРЫЙ Я БЛАГОДАРЮ

Почему это ценно:

02 МОМЕНТ, ЗА КОТОРЫЙ Я БЛАГОДАРЮ

Почему это ценно:

03 МОМЕНТ, ЗА КОТОРЫЙ Я БЛАГОДАРЮ

Почему это ценно:

ВОПРОС ДНЯ

Какой вкус сделал день приятнее?

Можно заполнить один момент вместо трёх.

ЦентрМаг



Сохраняю тёплое

Даты: _____

Момент недели	Почему он мне дорог

Кому и за что я хочу сказать спасибо?

Как добавить больше такого в мою жизнь?

ЦентрМаг



Письмо «спасибо»

Можно передать адресату или оставить здесь — решаешь ты.

Дорогой / дорогая _____

Ты сделал(а) для меня…

Для меня это значило…

Я хочу, чтобы ты знал(а)…

ЦентрМаг

Спасибо мне

Замечай усилия, выбор и заботу, а не только результат.

За какую заботу о себе я благодарен(-на)?

За какое усилие я хочу себя поддержать?

Какие слова мне сейчас важно услышать?

ЦентрМаг



Моя коллекция растёт

Перелистай дневник и выбери то, что хочется сохранить.

Что хорошее я стал(а) замечать чаще?

Какая запись особенно мне дорога и почему?

Как я хочу продолжать этот ритуал?

Следующая встреча с дневником: _____

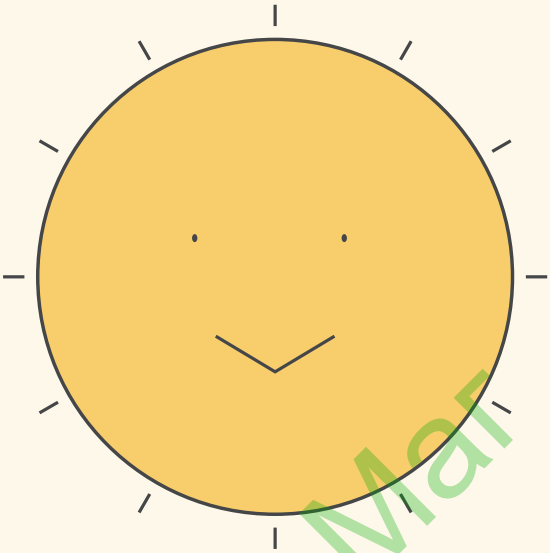
ЦентрМаг

Ещё немного хорошего

Записи, рисунки, воспоминания и добрые слова.

ЦентрМаг

ЦентрМаг



Хорошее уже рядом.

Тёплый разговор. Вкусный чай.

Чья-то забота. Твоя маленькая победа.

Заметь. Запиши. Сохрани.

ХОРОШЕЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЦентрМаг