Купить Дневник нового этапа жизни. Новая глава

МЕСТО ДЛЯ ВАШИХ ПЕРЕМЕН

НОВАЯ ГЛАВА

Дневник нового этапа жизни



ЦентрМаг

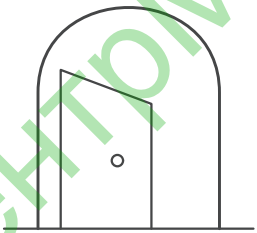
В своём темпе. С опорой на себя.

ЦентрМаг

НОВАЯ ГЛАВА

Дневник нового этапа жизни

ЦентрМаг



Здесь можно начать с того места,
где вы сейчас.

Этот дневник принадлежит

Дата начала

ПЕРЕД ПЕРВОЙ ЗАПИСЬЮ

Можно по-своему

Перемены бывают желанными, неожиданными и непростыми. Здесь есть место разным чувствам и вашему собственному темпу.

01

Осмотритесь

Начните с карты перемен. Заполняйте только те страницы, которые сейчас откликаются.

02

Выберите небольшой шаг

В начале недели отметьте главное и то, что поддержит вас. Даты можно вписать в любой момент.

03

Оставляйте короткие следы

В ежедневных записях достаточно нескольких слов. Пропущенные дни не нужно наверстывать.

04

Возвращайтесь к себе

В конце недели посмотрите, что подходит вам. Менять план, отдыхать и просить помощи можно.

Дневник помогает размышлять о своём опыте и не заменяет помощь специалиста.

ЦентрМаг

ТОЧКА ОТСЧЁТА

Я здесь, сейчас



Как я называю этот этап своей жизни

Что произошло или постепенно меняется

Что я чувствую по этому поводу

Чего мне сейчас особенно хочется

ЦентрМаг

РАЗОБРАТЬСЯ В СИТУАЦИИ

Карта перемен



Не все сферы меняются одинаково. Отметьте важное для себя.

Сфера	Что изменилось	Что сейчас нужно
Дом и быт		
Работа / учёба		
Отношения		
Привычный ритм		
Моя сфера		

Какую одну область я выберу первой

ЦентрМаг

ОПЫТ И ПРОДОЛЖЕНИЕ

Что взять с собой



СОХРАНЯЮ

То, что по-прежнему ценно и поддерживает

ОСТАВЛЯЮ В ПРОШЛОМ

То, что больше не помогает или уже завершилось

ХОЧУ ПОПРОБОВАТЬ

То, чему можно дать немного места

ЦентрМаг

НЕ НАЧИНАТЬ С НУЛЯ

На что я опираюсь



МОЙ ОПЫТ

Что уже удавалось пройти

МОИ КАЧЕСТВА

Что помогает мне действовать

МОИ ЛЮДИ

С кем можно быть собой

МОИ МЕСТА И ДЕЛА

Где становится спокойнее

Одна опора, к которой я обращусь сегодня

ЦентрМаг

ВНИМАНИЕ К РЕАЛЬНОМУ

Что в моих руках



МОГУ СДЕЛАТЬ

Моё действие или решение

МОГУ ОБСУДИТЬ

Вопрос, просьба или договорённость

ПОКА НЕ МОГУ ИЗМЕНИТЬ

Что не требует от меня немедленного решения

Куда я направлю силы сегодня?

ЦентрМаг

НОВАЯ ГЛАВА

ЛИЧНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Что мне важно



Выберите три качества жизни, которым хочется дать больше места.

Мне важно	Как это выглядит в обычном дне

Мой выбор, который будет с этим согласован

ЦентрМаг

ПОДДЕРЖКА И КОНТАКТ

Не в одиночку



К кому обращусь	О чём могу попросить	Как свяжусь

ЦентрМаг

Моя конкретная просьба

Например: «Мне важно обсудить одну ситуацию. У тебя будет 15 минут на этой неделе?»

НАГРУЗКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Мой запас сил



ЧТО ЗАБИРАЕТ СИЛЫ

ЧТО МЕНЯ ПОДДЕРЖИВАЕТ

ЦентрМаг

Что я могу упростить или отложить

Какую поддержку добавлю в ближайшие дни

ОПОРЫ В ОБЫЧНОМ ДНЕ

Мягкий ритм



Выберите простые ориентиры, подходящие вашей нынешней жизни.

Когда	Моя небольшая опора	Самая лёгкая версия
Утром		
Днём		
Вечером		

Что поможет вспомнить об этом

ЦентрМаг

ОТ НАМЕРЕНИЯ К ДЕЙСТВИЮ

Начать с малого



К какому изменению я хочу приблизиться

Самый небольшой шаг, который мне посилен

Когда и где я попробую

По чему я пойму, что шаг сделан

Пример: не «наладить всю жизнь», а «записать один вопрос и назначить один разговор».

ЦентрМаг

ЗАРАНЕЕ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

План на трудный день



Как я замечаю, что нагрузка стала слишком большой

Если это случится, мой первый бережный шаг

Минимум дел, который можно оставить

К кому обращусь и о чём попрошу

ЦентрМаг

ГРАНИЦЫ И ДОГОВОРЁННОСТИ

Мне подходит иначе



Чего сейчас стало слишком много

На что я согласен / согласна

Что мне нужно ограничить или пересмотреть

Как я скажу об этом спокойно и конкретно

ЦентрМаг

СЛОВА ДЛЯ СЕБЯ

Письмо в начало пути



Что хочется сказать себе сейчас? За что поблагодарить? Чего пожелать, даже если пока нет ясного плана?

ЦентрМаг

МОЖНО МЕНЯТЬ ПОРЯДОК

Свой маршрут



Темы можно проходить подряд, переставлять или повторять. Вы сами определяете длительность своего этапа.

№	Тема недели	Мои даты
01	Осмотреться	
02	Найти опоры	
03	Выбрать важное	
04	Упростить	
05	Попробовать новое	
06	Свериться с собой	
07	Попросить поддержку	
08	Настроить ритм	
09	Разрешить себе иначе	
10	Укрепить полезное	
11	Заметить пройденное	
12	Продолжить по-своему	

Небольшие записи тоже имеют значение.

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 01 / НАСТРОЙ

Осмотреться



С _____ по _____

Что сейчас требует моего внимания, а что может подождать?

Главное для меня на этой неделе

Один посильный шаг

Что поможет / чья поддержка пригодится

Мой темп: ☐ бережно ☐ ровно ☐ активно

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 01 / ДНИ 1-3

День за днём



Силы: от 1 (мало) до 5 (много). Это личная отметка, не оценка.

ДЕНЬ 1 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 2 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 3 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 01 / ДНИ 4-7

Мои небольшие шаги



ДЕНЬ 4 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 5 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 6 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 7 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 01 / ПРОБА НЕДЕЛИ

Заметить настоящее



Опишите один обычный момент дня без оценок.

Что я увидел / увидела и услышал / услышала

Что происходило в теле и какие чувства были

Что мне было нужно в тот момент

Какой небольшой отклик могу себе дать

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 01 / ИТОГИ

Что я замечаю



Что получилось / что стало чуть понятнее

Что было трудно и какая поддержка нужна

Что я сохраняю / меняю / пока отпускаю

За что я хочу поблагодарить себя

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 01 / СВОБОДНАЯ СТРАНИЦА

Место для своего



Что мне хочется добавить к этой неделе?

ЦентрМаг



НЕДЕЛЯ 02 / НАСТРОЙ

Найти опоры



С _____ по _____

Что уже поддерживает меня в новой ситуации?

Главное для меня на этой неделе

Один посильный шаг

Что поможет / чья поддержка пригодится

Мой темп: ☐ бережно ☐ ровно ☐ активно

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 02 / ДНИ 1-3

День за днём



Силы: от 1 (мало) до 5 (много). Это личная отметка, не оценка.

ДЕНЬ 1 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 2 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 3 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 03 / НАСТРОЙ

Выбрать важное



С _____ по _____

Чему я хочу отдать силы именно на этой неделе?

Главное для меня на этой неделе

Один посильный шаг

Что поможет / чья поддержка пригодится

Мой темп: ☐ бережно ☐ ровно ☐ активно

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 03 / ДНИ 1-3

День за днём



Силы: от 1 (мало) до 5 (много). Это личная отметка, не оценка.

ДЕНЬ 1 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 2 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 3 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 04 / НАСТРОЙ

Упростить



С _____ по _____

Что можно сделать легче, короче или с чьей-то помощью?

Главное для меня на этой неделе

Один посильный шаг

Что поможет / чья поддержка пригодится

Мой темп: ☐ бережно ☐ ровно ☐ активно

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 04 / ДНИ 1-3

День за днём



Силы: от 1 (мало) до 5 (много). Это личная отметка, не оценка.

ДЕНЬ 1 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 2 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 3 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 05 / НАСТРОЙ

Попробовать новое



С _____ по _____

Какой небольшой опыт мне сейчас интересен?

Главное для меня на этой неделе

Один посильный шаг

Что поможет / чья поддержка пригодится

Мой темп: ☐ бережно ☐ ровно ☐ активно

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 05 / ДНИ 1-3

День за днём



Силы: от 1 (мало) до 5 (много). Это личная отметка, не оценка.

ДЕНЬ 1 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 2 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 3 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 06 / НАСТРОЙ

Свериться с собой



С _____ по _____

Мой нынешний план всё ещё мне подходит?

Главное для меня на этой неделе

Один посильный шаг

Что поможет / чья поддержка пригодится

Мой темп: ☐ бережно ☐ ровно ☐ активно

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 06 / ДНИ 1-3

День за днём



Силы: от 1 (мало) до 5 (много). Это личная отметка, не оценка.

ДЕНЬ 1 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 2 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 3 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 07 / НАСТРОЙ

Попросить поддержку



С _____ по _____

Какую конкретную помощь я могу попросить?

Главное для меня на этой неделе

Один посильный шаг

Что поможет / чья поддержка пригодится

Мой темп: ☐ бережно ☐ ровно ☐ активно

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 07 / ДНИ 1-3

День за днём



Силы: от 1 (мало) до 5 (много). Это личная отметка, не оценка.

ДЕНЬ 1 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 2 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 3 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 08 / НАСТРОЙ

Настроить ритм



С _____ по _____

Какую опору я хочу сделать привычнее?

Главное для меня на этой неделе

Один посильный шаг

Что поможет / чья поддержка пригодится

Мой темп: ☐ бережно ☐ ровно ☐ активно

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 08 / ДНИ 1-3

День за днём



Силы: от 1 (мало) до 5 (много). Это личная отметка, не оценка.

ДЕНЬ 1 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 2 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 3 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 09 / НАСТРОЙ

Разрешить себе иначе



С _____ по _____

От какого лишнего требования к себе я могу отступить?

Главное для меня на этой неделе

Один посильный шаг

Что поможет / чья поддержка пригодится

Мой темп: ☐ бережно ☐ ровно ☐ активно

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 09 / ДНИ 1-3

День за днём



Силы: от 1 (мало) до 5 (много). Это личная отметка, не оценка.

ДЕНЬ 1 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 2 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 3 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 10 / НАСТРОЙ

Укрепить полезное



С _____ по _____

Что из найденного стоит сохранить?

Главное для меня на этой неделе

Один посильный шаг

Что поможет / чья поддержка пригодится

Мой темп: ☐ бережно ☐ ровно ☐ активно

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 10 / ДНИ 1-3

День за днём



Силы: от 1 (мало) до 5 (много). Это личная отметка, не оценка.

ДЕНЬ 1 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 2 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 3 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 11 / НАСТРОЙ

Заметить пройденное



С _____ по _____

Какое изменение я уже вижу, даже если оно небольшое?

Главное для меня на этой неделе

Один посильный шаг

Что поможет / чья поддержка пригодится

Мой темп: ☐ бережно ☐ ровно ☐ активно

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 11 / ДНИ 1-3

День за днём



Силы: от 1 (мало) до 5 (много). Это личная отметка, не оценка.

ДЕНЬ 1 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 2 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 3 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 12 / НАСТРОЙ

Продолжить по-своему



С _____ по _____

Что я хочу взять в следующую главу?

Главное для меня на этой неделе

Один посильный шаг

Что поможет / чья поддержка пригодится

Мой темп: ☐ бережно ☐ ровно ☐ активно

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 12 / ДНИ 1-3

День за днём



Силы: от 1 (мало) до 5 (много). Это личная отметка, не оценка.

ДЕНЬ 1 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 2 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ДЕНЬ 3 Дата _____ Силы ○ ○ ○ ○ ○

Моё состояние / что мне нужно

Маленький шаг или поддержка для себя

ЦентрМаг

ПОСЛЕ ЭТОГО ОТРЕЗКА ПУТИ

Я замечаю перемены



О чём думаю	В начале	Сейчас
Моё состояние		
Мои опоры		
Мои решения		
Мой ритм		

Самое важное изменение для меня

ЦентрМаг

МОИ НАХОДКИ

Беру с собой



Привычка или дело, которое меня поддерживает

Мысль, которая помогает относиться к себе мягче

Человек или место, к которому хочу возвращаться

Мой собственный способ проходить перемены

ЦентрМаг

ПРОДОЛЖЕНИЕ В МОЁМ ТЕМПЕ

Следующая глава



Чему я хочу дать место дальше

Один ближайший шаг

Что поддержит меня в этом

Когда я вернусь к своим записям

ЦентрМаг

СЛОВА В ПРОДОЛЖЕНИЕ

Мне хочется помнить



Напишите себе несколько строк о пройденном пути. Без обязательных выводов и обещаний стать другим человеком.

ЦентрМаг

Я могу продолжать в своём темпе.

ЦентрМаг



Каждая глава начинается с места, где вы есть.

Замечать перемены.
Находить свои опоры.
Пробовать небольшие шаги.
Оставаться на своей стороне.

ЦентрМаг

НОВАЯ ГЛАВА