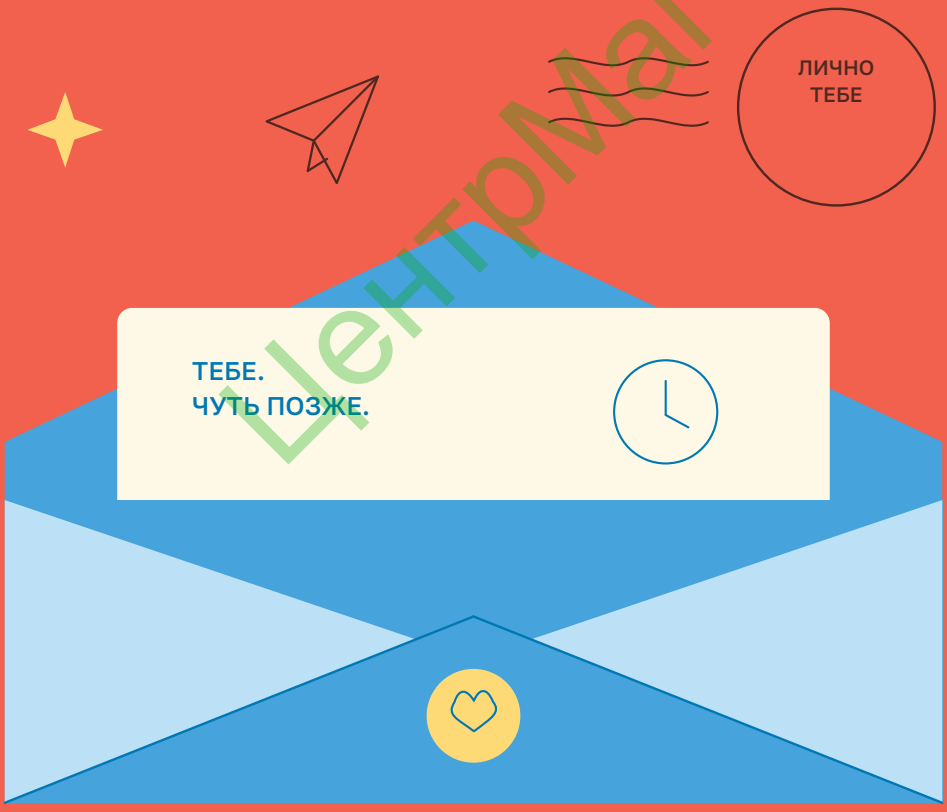
Купить Дневник писем себе. Привет, будущий я

ДНЕВНИК ПИСЕМ СЕБЕ

Привет, будущий я



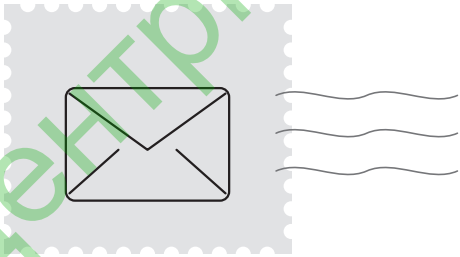
ЦентрМаг

Сохранить сейчас. Открыть потом.

ЦентрМаг

Привет, будущий я

Дневник писем себе



ЦентрМаг

Этот дневник принадлежит

Первые слова написаны

Место

Как устроена эта почта

Шестнадцать писем. Свободные даты. Любой порядок.

01 Собери слова

Перед письмом есть три вопроса. Можно ответить на один, на все или сразу перейти к свободной записи.

02 Напиши и выбери дату

Для каждого письма отведены две страницы. Отметь, когда захочешь его открыть, и внеси дату в реестр.

03 Вернись и ответь

Четвёртая страница ждёт тебя в будущем. Запиши дату открытия, что изменилось и что хочется ответить себе.

> Нет обязательного расписания. Можно писать коротко, пропускать темы и менять дату открытия. Храни дневник там, где тебе спокойно.

ЦентрМаг

Снимок сегодняшнего меня

Пара штрихов, чтобы будущему тебе было проще вспомнить этот период.

Как я сейчас называю эту главу своей жизни

Место и люди

Чувства и мысли

Интересы и привычки

Маленькая радость

Это портрет одного момента. Не нужно описывать себя навсегда.

ЦентрМаг

Реестр писем

Записывай даты по мере заполнения. Срок можно изменить.

Письмо / страница	Написано	Открыть	Открыто
01. Сегодня стр. 10			
02. Важное стр. 14			
03. Радости стр. 18			
04. Люди стр. 22			
05. Моё место стр. 26			
06. Мечта стр. 30			
07. Перемены стр. 34			
08. Поддержка стр. 38			

«Открыто» заполняй после настоящего перечитывания.

ЦентрМаг

Реестр писем

Записывай даты по мере заполнения. Срок можно изменить.

Письмо / страница	Написано	Открыть	Открыто
09. Учусь стр. 42			
10. Мой ритм стр. 46			
11. Разные пути стр. 50			
12. Отпускаю стр. 54			
13. Благодарность стр. 58			
14. Капсула стр. 62			
15. Новая глава стр. 66			
16. Своя тема стр. 70			

«Открыто» заполняй после настоящего перечитывания.

ЦентрМаг

Что я хочу взять с собой

Твои ценности могут выражаться в небольших, обычных действиях.

Что для меня сейчас важно

Как это видно в моей повседневной жизни

Что хочу беречь, даже если планы изменятся

Можно вернуться к этой странице позже и дописать новые слова.

ЦентрМаг

Будущее может быть разным

Попробуй представить несколько путей, не выбирая единственный правильный.

Один возможный путь	Другой возможный путь

Что мне важно при любом варианте

Какая ещё возможность остаётся открытой

ЦентрМаг

Ответ из воображения

Небольшой мысленный эксперимент: ответь себе от лица возможного будущего я.

Представь один из возможных будущих дней. Что ты замечаешь? Какие добрые слова мог(ла) бы отправить себе сегодняшнему?

«Привет. Я читаю твоё письмо и хочу сказать...»

ЦентрМаг

Это воображаемый ответ, написанный сейчас. Настоящие ответы после перечитывания ждут на четвёртой странице каждого письма.

Когда встретимся снова?

Выбери срок, который вызывает интерес и подходит именно тебе.

◯ **Скоро**

Через неделю, месяц или когда появится желание.

◯ **После события**

После поездки, встречи, окончания проекта или другой главы.

◯ **В особую дату**

В день рождения, начало сезона или любую свою дату.

ЦентрМаг

Моя первая дата встречи с письмом

Можно поставить напоминание без содержания письма. Дата открытия служит тебе; её можно перенести.

Обычный день

Хочется сохранить не только большие события, но и то, из чего состоит день.

Пишу сегодня

Хочу открыть

Как выглядит мой сегодняшний день

Какая маленькая деталь делает его моим

Что из этого мне хочется помнить

Вопросы можно пропустить и сразу перейти к письму.

ЦентрМаг

ПИСЬМО 01 / 16 · СЕГОДНЯ

Привет, будущий я

Начни с места, времени или того, что видишь рядом.

ЦентрМаг

С теплом, я

И ещё...

Здесь можно продолжить письмо, составить список или нарисовать что-нибудь.

ЦентрМаг

P. S.



Привет из будущего

Заполняй, когда вернёшься к этому письму. Читай с любопытством к себе.

Дата открытия

Где я сейчас

Что осталось близким	Что стало иначе

Что я хочу ответить себе тогда

За что я благодарю себя

ЦентрМаг

Письма рядом

Вернись к нескольким письмам и заметь, как менялись твои желания и обстоятельства.

Что сбылось	Что удивило	Что больше не моё

ЦентрМаг

Что эти письма помогли мне заметить

О чём я хочу помнить

Выбери слова и истории, которые хочется перенести в следующую главу.

Что во мне остаётся узнаваемым

Каким изменениям я хочу дать место

Какая поддержка оказалась важной

Перемены не отменяют ценность того, что было важно раньше.

ЦентрМаг

Маленький шаг сегодня

Если хочется действовать, выбери что-то посильное и конкретное.

Мне важно	Посильный шаг	Когда / что поможет

ЦентрМаг

Если планы изменятся, я могу



Билет в новую главу

Название и направление можно придумать самому / самой.

ОТКУДА Я ОТПРАВЛЯЮСЬ

КАК НАЗОВУ СЛЕДУЮЩУЮ ГЛАВУ

ЦентрМаг

Что беру с собой

Что разрешаю себе оставить позади



Письмо без темы

На случай, если после всех вопросов захочется сказать что-то своё.

Пишу сегодня

Хочу открыть

ЦентрМаг

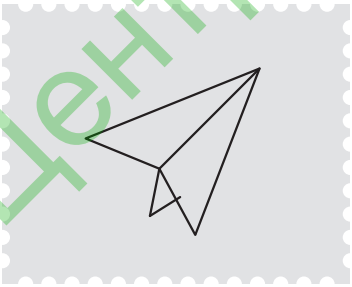
Место для продолжения

Для следующих слов, рисунка или ещё одного ответа себе.

ЦентрМаг

До встречи, будущий я.

Пусть в этих письмах останется место и тому, что сбудется, и тому, чего ты пока не можешь представить.



ЦентрМаг

Следующее письмо я напишу

Мне можно меняться.

ЦентрМаг

ИЗ СЕГОДНЯ

ЛИЧНАЯ ПОЧТА
СКВОЗЬ ВРЕМЯ

У тебя есть письмо.

От тебя сегодняшнего.
Тому, кем ты станешь.

ЦентрМаг

Обычные дни, важные люди, мечты
и слова поддержки. Сохрани их,
чтобы однажды встретиться с собой.

Можно вырасти.
Можно передумать.
Можно сохранить важное.

