

ОТ АВТОРА

Дневник благодарности — ежедневник для развития привычки мыслить оптимистично и видеть возможности даже в самых неприятных ситуациях. Эта практика развивает творческое мышление, особенно когда придумываешь, почему самый безнадежный день имеет право на существование и чему он может научить. Подобный взгляд на вещи и жизненные обстоятельства помогает справляться со стрессом, а результаты проявляются уже через месяц ведения дневника благодарности.

Это мой четвертый ежедневник, а практикой благодарности я занимаюсь уже второй год. Я не блогер и не публичный персонаж, не веду образ жизни, которому можно позавидовать. Я — генеральный директор и основатель компании, предприниматель. За 13 лет работы я усвоила несколько уроков, которые научили меня прагматизму и пессимистичному взгляду на вещи. В какой-то момент я поняла, что часто ощущаю себя недовольной и неудовлетворенной: сервисом, ожиданием, погодой или другими вещами. Тогда я задумалась о том, что будет дальше. Неужели вещи и события, о которых я мечтала, так быстро перестают меня радовать?

Я начала читать книги, исследующие природу счастья. В ежедневнике есть список этих книг. Примерно тогда я и узнала о практике благодарности: умении смотреть на вещи несколько иначе, чем я привыкла. Полтора года ведения дневника благодарности серьезно повлияли и на меня, и на мой образ мышления.

Я не особо верю в сказки, не могу сказать, что кто-то волшебным образом поменял мою жизнь, но когда я начала видеть в каждой сложной ситуации не повод для жалобы, а возможность научиться новому навыку или получить опыт, то ситуаций, которые меня расстраивают, стало в разы меньше. Наверное, уместно сравнить эту практику с походом за грибами: если я их не вижу, то мне скучно в лесу. Но научившись постепенно их замечать и различать, я начинаю видеть их повсюду, и прогулка в лесу становится увлекательной.

Я благодарю издательство «Альпина Паблишер» за возможность выпустить этот ежедневник аккуратным и тактильно приятным — именно такие вещи я сама очень люблю.

Желаю вам заполнить первый дневник благодарности и возвращаться к этим записям в сложных и неоднозначных жизненных ситуациях.

Варвара Веденеева,
основательница проекта 365done.ru

Я БЛАГОДАРЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

- | | | |
|---|---|--|
| 1 | Солнечную и теплую погоду | |
| 2 | Вопросы в эфире @365done.ru, они тренируют меня формулировать мысли и не бояться их озвучивать | |
| 3 | Письмо Ани, оно помогло скорректировать расписание на следующую неделю | |
| 4 | Спокойный день без ссор и сложных нештатных ситуаций | |
| 5 | Бессонницу после чтения перед сном социальных сетей: еще раз убедилась, что это плохая привычка | |
| | | |
| | | |

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРЮ (отметьте круг, если вы озвучили свою благодарность этим людям, написав, позвонив или сказав лично)

- | | | |
|----|---|----------------------------------|
| 6 | Лену за вдохновение на развитие и вдохновение на путешествие на месяц | ☐ |
| 7 | Девочек на работе за доверительную и дружественную атмосферу сегодня | ☐ |
| 8 | Андрея за то, что помог решить рабочий вопрос | ☒ |
| 9 | Люсю за слова поддержки в ответ на мои действия | ☒ |
| 10 | Курьера за то, что дождался меня. Он не должен был и мог уехать | ☒ |
| | | ☐ |
| | | ☐ |

Я БЛАГОДАРЮ СЕБЯ

- | | | |
|----|--|--|
| 11 | За то, что осталась дома утром, чтобы встретить Лену | |
| 12 | За то, что спокойно отказалась от участия в проекте. Он интересный, но сейчас мне важно другое | |
| 13 | За то, что решилась и записалась на курс в мае | |
| 14 | За проявление щедрости в адрес Маши, я помогла и почувствовала себя хорошо от этого | |
| 15 | За то, что освободила выходные для отдыха и времени с собой, отменив две встречи | |
| | | |
| | | |

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я О НИХ ЗАБЫВАЮ

- | | | |
|----|--|--|
| 16 | Я благодарна за возможность снимать квартиру | |
| 17 | Я благодарна за то, что переношу простуду легче, чем в прошлые годы, без температуры | |
| 18 | Я благодарна за то, что у меня есть еда на завтрак, обед и ужин | |
| 19 | Я благодарна за то, что знаю английский и могу общаться с людьми из других стран без барьера | |
| | | |
| | | |

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЕЖЕДНЕВНИКОМ

Изучите образец заполнения ежедневника (слева)

Для каждого дня есть четыре раздела, так будет чуть проще начать писать благодарности. Слева — место для нумерации, к концу ежедневника вы увидите, сколько у вас причин быть благодарными за всё, что происходит, и за всё, что уже у вас есть.

Я БЛАГОДАРЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

Вспомните события дня с позиции благодарности. За что стоит поблагодарить приятные события? Как найти что-то хорошее в неудачах? Подумайте, чему вас может научить ссора, ваше или чужое опоздание, отказ, несоответствие ожиданий и т.п., какой опыт для себя вы можете вынести.

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРЮ

Умение замечать участие других людей в наших удачах помогает нам быть менее эгоистичными, не приписывать свои успехи исключительно себе и помнить о том, что и мы можем помогать другим. Благодаря кого-то лично, обратите внимание на свои ощущения и настроение: стало ли вам приятнее? Как изменилось настроение у человека?

Я БЛАГОДАРЮ СЕБЯ

Мы часто предъявляем себе высокие требования. Такие же требования предъявляем и к другим. Как следствие, неоправданные ожидания расстраивают и мы чувствуем себя несчастными. Умение замечать и благодарить себя за самые небольшие вещи учит быть более понимающими и реально оценивать свои возможности.

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я О НИХ ЗАБЫВАЮ

Достаточно не поехать один день или дождаться отключения горячей воды летом, чтобы вспомнить, как много всего мы принимаем как должное. Водопровод, инфраструктура, городской транспорт, доступный интернет, возможность учиться, видеть и слышать своих родителей — постарайтесь найти как можно больше поводов для благодарности и представить, каково это — жить без одного из них. Такая практика научит нас меньше жаловаться на жизнь и с большим пониманием относиться к мировым проблемам, связанным с водой, медициной, голодом и т.д.

СПИСОК КНИГ О СЧАСТЬЕ

- Далай-лама, Десмонд Туту и Дуглас Абрамс «Книга радости: Как быть счастливым в меняющемся мире»
- Стивен Джозеф «Аутентичность: Как быть собой»
- Джеймс Альтушер «Выбери себя!»
- Михай Чиксентмихайи «Поток: Психология оптимального переживания»
- Садхгуру «Внутренняя инженерия: Путь радости»
- Лоретта Грациано Бройнинг «Гормоны счастья: Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин»
- Йонге Мингьюр Ринпоче «Будда, мозг и нейрофизиология счастья: Как изменить жизнь к лучшему»
- Дэниел Гилберт «Спотыкаясь о счастье»
- Дэниел Гоулмен «Сила добра: Далай-лама о том, как сделать свою жизнь и мир лучше»
- Марк Уильямс, Денни Пенман «Осознанность: Как обрести гармонию в нашем безумном мире»
- Виктор Франкл «Сказать жизни "Да!": Психолог в концлагере»
- Мартин Селигман «Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь»
- Розамунда Зандер, Бенджамин Зандер «Искусство возможности: Как сыграть свою лучшую партию в карьере и жизни»
- Шон Ачор «Преимущество счастья: 7 принципов успеха по результатам исследований компаний из списка Fortune»
- Дэниел Гоулман, Ричард Дэвидсон «Измененные черты характера: Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело»
- Экхарт Толле «Сила настоящего»
- Пема Чодрон «Искусство жить в эпоху неопределенности и перемен»

ЧЕК-ЛИСТ

Отмечайте дни, когда вы ведете дневник благодарности. В пропуске дней нет ничего страшного, просто продолжайте вести дневник и наблюдать за своим общим состоянием.

[illegible]

ДЕНЬ _____

Я БЛАГОДАРЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

[illegible]

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРЮ (отметьте круг, если вы озвучили свою благодарность этим людям, написав, позвонив или сказав лично)

[illegible]

Я БЛАГОДАРЮ СЕБЯ

[illegible]

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я О НИХ ЗАБЫВАЮ

[illegible]

ДЕНЬ _____

Я БЛАГОДАРЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

[illegible]

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРЮ (отметьте круг, если вы озвучили свою благодарность этим людям, написав, позвонив или сказав лично)

Я БЛАГОДАРЮ СЕБЯ

[illegible]

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я О НИХ ЗАБЫВАЮ

[illegible]

ДЕНЬ _____

Я БЛАГОДАРЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

[illegible]

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРЮ (отметьте круг, если вы озвучили свою благодарность этим людям, написав, позвонив или сказав лично)

[illegible]

Я БЛАГОДАРЮ СЕБЯ

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я О НИХ ЗАБЫВАЮ

[illegible]

ДЕНЬ _____

Я БЛАГОДАРЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

[illegible]

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРЮ (отметьте круг, если вы озвучили свою благодарность этим людям, написав, позвонив или сказав лично)

[illegible]

Я БЛАГОДАРЮ СЕБЯ

[illegible]

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я О НИХ ЗАБЫВАЮ

[illegible]

ДЕНЬ _____

Я БЛАГОДАРЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

[illegible]

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРЮ (отметьте круг, если вы озвучили свою благодарность этим людям, написав, позвонив или сказав лично)

[illegible]

Я БЛАГОДАРЮ СЕБЯ

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я О НИХ ЗАБЫВАЮ

[illegible]

ДЕНЬ _____

Я БЛАГОДАРЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

[illegible]

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРЮ (отметьте круг, если вы озвучили свою благодарность этим людям, написав, позвонив или сказав лично)

[illegible]

Я БЛАГОДАРЮ СЕБЯ

[illegible]

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я О НИХ ЗАБЫВАЮ

[illegible]

ДЕНЬ _____

Я БЛАГОДАРЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

[illegible]

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРЮ (отметьте круг, если вы озвучили свою благодарность этим людям, написав, позвонив или сказав лично)

[illegible]

Я БЛАГОДАРЮ СЕБЯ

[illegible]

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я О НИХ ЗАБЫВАЮ

ДЕНЬ _____

Я БЛАГОДАРЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

[illegible]

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРЮ (отметьте круг, если вы озвучили свою благодарность этим людям, написав, позвонив или сказав лично)

Я БЛАГОДАРЮ СЕБЯ

[illegible]

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я О НИХ ЗАБЫВАЮ

[illegible]

ДЕНЬ _____

Я БЛАГОДАРЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

[illegible]

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРЮ (отметьте круг, если вы озвучили свою благодарность этим людям, написав, позвонив или сказав лично)

[illegible]

Я БЛАГОДАРЮ СЕБЯ

[illegible]

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я О НИХ ЗАБЫВАЮ

ДЕНЬ _____

Я БЛАГОДАРЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

[illegible]

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРЮ (отметьте круг, если вы озвучили свою благодарность этим людям, написав, позвонив или сказав лично)

[illegible]

Я БЛАГОДАРЮ СЕБЯ

[illegible]

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я О НИХ ЗАБЫВАЮ

[illegible]

ДЕНЬ _____

Я БЛАГОДАРЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

[illegible]

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРЮ (отметьте круг, если вы озвучили свою благодарность этим людям, написав, позвонив или сказав лично)

[illegible]

Я БЛАГОДАРЮ СЕБЯ

[illegible]

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я О НИХ ЗАБЫВАЮ

[illegible]

ДЕНЬ _____

Я БЛАГОДАРЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

[illegible]

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРЮ (отметьте круг, если вы озвучили свою благодарность этим людям, написав, позвонив или сказав лично)

[illegible]

Я БЛАГОДАРЮ СЕБЯ

[illegible]

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я О НИХ ЗАБЫВАЮ

[illegible]

ДЕНЬ _____

Я БЛАГОДАРЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРЮ (отметьте круг, если вы озвучили свою благодарность этим людям, написав, позвонив или сказав лично)

[illegible]

Я БЛАГОДАРЮ СЕБЯ

[illegible]

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я О НИХ ЗАБЫВАЮ
