



Этот дневник поможет вам обрести душевное спокойствие и подскажет, как можно замедлиться.

Заполнение не займет много времени: откройте страницу с сегодняшней датой, укажите год, прочитайте вопрос или задание и запишите свои мысли.

В дневнике собраны разные вопросы — от легких и забавных до глубоких и важных. Они помогут вам снизить уровень тревоги и успокоиться.

После записи делайте глубокий вдох, концентрируйтесь на хорошем и постарайтесь не переживать о том, что не можете контролировать.

В течение трех лет вы будете наблюдать за тем, как меняются ваши ответы из года в год, а некоторые из них, возможно, останутся прежними. Все это поможет лучше узнать себя, оценить свой жизненный путь и работу над собой, порадоваться или погрустить. В любом случае вам не будет скучно, ведь дневник помогает побыть наедине с самым дорогим вам человеком — самим собой.



1 ЯНВАРЯ

Когда вы себя чувствуете наиболее спокойно?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2 ЯНВАРЯ

Какие занятия успокаивают вас?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 ЯНВАРЯ

Какое чувство вы могли бы сегодня отпустить?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 ЯНВАРЯ

За что вы сейчас благодарны?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 ЯНВАРЯ

Какие расслабляющие процедуры вы могли бы
сделать сегодня?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 ЯНВАРЯ

Опишите самое спокойное место,
какое вы только можете представить.

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 ЯНВАРЯ

Какие звуки природы вас лучше всего расслабляют?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8 ЯНВАРЯ

Если бы у вас было сегодня время
позаботиться о себе, что бы вы сделали?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9 ЯНВАРЯ

Запишите здесь, о чем вы беспокоитесь,
и забудьте об этом.

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 ЯНВАРЯ

В какое время суток вы наиболее работоспособны?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11 ЯНВАРЯ

Какое помещение в вашем доме самое спокойное?

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20..... год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....