

ОТ АВТОРА

Идея этого ежедневника родилась у меня в прошлом году в процессе работы с психологом: несмотря на то, сколько всего я делаю, у меня нет ощущения, что этого достаточно для того, чтобы похвалить себя от души и почувствовать себя уже «достаточно хорошей».

Раньше мне казалось, что достижение новой, еще более амбициозной цели даст мне это ощущение, но оно не приходило ни после успехов в бизнесе, ни даже после покупки квартиры.

Изучая этот вопрос, я прочла достаточное количество книг и статей по теме развития и культивации в себе такого качества, как самооценność, и пришла к выводу, что этому аспекту нужно уделять внимание регулярно, чтобы увидеть изменения. Также меня вдохновили упражнения по доброму отношению к себе от Кристин Нефф (автора книги *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*).

Есть множество причин в прошлом, почему мы не чувствуем себя значимыми по умолчанию. Прошлое изменить невозможно, но у нас есть настоящее, в котором можно осознать свою склонность к самокритике и обесцениванию и, приняв ее, начать с ней работать.

Рассказывая близким или даже посторонним о себе, мы часто получаем намного более высокую оценку себя, чем та, что есть в нашей голове.

В этом ежедневнике я предлагаю сместить фокус и попробовать смотреть на себя как на стороннего человека: вот что он сделал и вот какие качества проявлял, вот что мы бы сказали ему в конце дня.

Этот ежедневник предназначен для воспитания доброжелательного, любящего, сострадательного отношения к себе, вне зависимости от масштаба наших достижений, успехов или даже бездействия. Мы — люди, и все мы можем совершать ошибки, но с добрым отношением к себе чуть проще вставать и идти дальше, чем с критическим.

Для устойчивых перемен во внутреннем диалоге, который мы ведем с собой на протяжении долгих лет, требуются смелость, решимость и регулярность.

Поэтому этот ежедневник рассчитан на ежедневную работу на протяжении 140 дней, по окончании его, если вы почувствуете необходимость продолжить, вы можете купить второй такой же или продолжить данную практику в любом другом удобном формате.

Варвара Веденеева,
основательница проекта 365done.ru

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЕЖЕДНЕВНИКОМ

СПРАВОЧНИК КАЧЕСТВ

Вы можете дополнить список недостающими качествами.

адаптивность	жизнестойкость	обязательность
азартность	забота	одохновенность
аккуратность	изобретательность	оптимизм
амбициозность	импровизация	осмотрительность
артистичность	интуиция	осознанность
асертивность	искренность	остроумие
аутентичность	коммуникабельность	отвага
бдительность	конструктивность	ответственность
бережливость	краткость	отзывчивость
благодарность	креативность	откровенность
благородство	ласка	открытость
вдумчивость	легкость	покладистость
вежливость	лидерство	последовательность
виртуозность	любовь	постоянство
внимательность	люблимость	поэтичность
восприимчивость	любопытство	прагматизм
впечатлительность	мудрость	практичность
галантность	мягкость	предприимчивость
гибкость	наблюдательность	принципиальность
гостеприимство	настойчивость	проактивность
грациозность	находчивость	проницательность
деликатность	невозмутимость	последовательность
дипломатичность	нежность	простодушие
дисциплинированность	непреложность	правомоленность
добросердечие	нравственность	пунктуальность
доброта	обаяние	радость
жизнелюбие	общительность	разностность

Справочник качеств.

СПИСОК КАЧЕСТВ

Заполняйте этот разворот по ходу работы с ежедневником, добавляя качества, которые вы проявляете каждый день. Если вы не можете подобрать слово, обращайтесь к справочнику на предыдущем развороте.

[illegible]

Место для записи качеств, которые вы проявляете. Вносите их каждый день или раз в неделю. Качества, которые вы проявляете часто, можете не записывать повторно, но ставьте напротив них опознавательные знаки, например IIII.

ТРЕКЕР

Отмечайте дни, когда вам удастся вести дневник.

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Неделя 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Неделя 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Неделя 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Неделя 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Неделя 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Неделя 6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Неделя 7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Неделя 8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Неделя 9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Неделя 10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Трекер на 20 недель. Отмечайте в нем дни, когда заполняете ежедневник. Постарайтесь не делать больших пропусков, но если они происходят, то без осуждения возвращайтесь к ежедневнику, когда комфортно.

ДАТА

☐ Внести в трекер ☐ Записать качества

ЧТО ВЫ ДЕЛАЛИ СЕГОДНЯ? Отвечая на этот вопрос, напомните себе, что вы сделали лучшее из доступного в текущий день, не сравнивая себя с другими.

КАКИЕ КАЧЕСТВА ВЫ ПРОЯВИЛИ СЕГОДНЯ? Отвечая на этот вопрос, перечитайте список сделанных за день дел и подумайте о себе в третьем лице: какие качества характерны для человека, который это сделал?

ПОДДЕРЖИТЕ СЕБЯ! Заполняя этот пункт, найдите в себе доброту и безусловную любовь к себе так, как будто вы сами себе родитель, как будто эти слова говорят вам очень важный любящий человек.

Ежедневно записывайте, что вы делали, даже если это кажется вам незначительным. Какие качества вы проявляли? Вы начнете их лучше различать и поймете, насколько их много у вас и как ловко вы их используете в каждой новой ситуации. В конце дня напишите себе несколько добрых слов поддержки так, как если бы эти слова говорил вам ваш самый близкий друг.

СПРАВОЧНИК КАЧЕСТВ

Вы можете дополнить список недостающими качествами.

адаптивность	жизнестойкость	обязательность
азартность	забота	одухотворенность
аккуратность	изобретательность	оптимизм
амбициозность	импровизация	осмотрительность
артистичность	интуиция	осознанность
ассертивность	искренность	остроумие
аутентичность	коммуникабельность	отвага
бдительность	конструктивность	ответственность
бережливость	краткость	отзывчивость
благодарность	креативность	откровенность
благородство	ласка	открытость
вдумчивость	легкость	покладистость
вежливость	лидерство	последовательность
виртуозность	ловкость	постоянство
внимательность	лояльность	поэтичность
восприимчивость	любопытство	прагматизм
впечатлительность	мудрость	практичность
галантность	мягкость	предприимчивость
гибкость	наблюдательность	принципиальность
гостеприимство	настойчивость	проактивность
грациозность	находчивость	проницательность
деликатность	невозмутимость	последовательность
дипломатичность	нежность	простодушие
дисциплинированность	непреклонность	прямолинейность
добросердечие	нравственность	пунктуальность
доброта	обаяние	радость
жизнелюбие	общительность	ранимость

рассудительность	ум	
рациональность	упорство	
решительность	усердие	
риск	усидчивость	
романтичность	харизма	
самобытность	хрупкость	
самоирония	целеустремленность	
сдержанность	целостность	
сентиментальность	человечность	
сила	честность	
скромность	чувствительность	
скрупулезность	чувство юмора	
смекалка	чуткость	
смелость	щедрость	
сосредоточенность	эмпатия	
сострадание		
спокойствие		
спонтанность		
стойкость		
тактичность		
терпение		
толерантность		
требовательность		
трудолюбие		
уважение		
уверенность		
удачливость		

СПИСОК КАЧЕСТВ

Заполняйте этот разворот по ходу работы с ежедневником, добавляя качества, которые вы проявляете каждый день. Если вы не можете подобрать слово, обращайтесь к справочнику на предыдущем развороте.



[illegible]



TPEKEP

Отмечайте дни, когда вам удастся вести дневник.

[illegible]

Если пропускаете, просто возвращайтесь к практике с любого дня.

[illegible]

ДАТА

☐ Внести в трекер ☐ Записать качества

ЧТО ВЫ ДЕЛАЛИ СЕГОДНЯ? Отвечая на этот вопрос, напомните себе, что вы сделали лучшее из доступного в текущий день, не сравнивая себя с другими.

КАКИЕ КАЧЕСТВА ВЫ ПРОЯВИЛИ СЕГОДНЯ? Отвечая на этот вопрос, перечитайте список сделанных за день дел и подумайте о себе в третьем лице: какие качества характерны для человека, который это сделал?

ПОДДЕРЖИТЕ СЕБЯ! Заполняя этот пункт, найдите в себе доброту и безусловную любовь к себе так, как будто вы сами себе родитель, как будто эти слова говорит вам очень важный любящий человек.

ДАТА

☐ Внести в трекер ☐ Записать качества

ЧТО ВЫ ДЕЛАЛИ СЕГОДНЯ? Отвечая на этот вопрос, напомните себе, что вы сделали лучшее из доступного в текущий день, не сравнивая себя с другими.

КАКИЕ КАЧЕСТВА ВЫ ПРОЯВИЛИ СЕГОДНЯ? Отвечая на этот вопрос, перечитайте список сделанных за день дел и подумайте о себе в третьем лице: какие качества характерны для человека, который это сделал?

ПОДДЕРЖИТЕ СЕБЯ! Заполняя этот пункт, найдите в себе доброту и безусловную любовь к себе так, как будто вы сами себе родитель, как будто эти слова говорит вам очень важный любящий человек.

ДАТА

☐ Внести в трекер ☐ Записать качества

ЧТО ВЫ ДЕЛАЛИ СЕГОДНЯ? Отвечая на этот вопрос, напомните себе, что вы сделали лучшее из доступного в текущий день, не сравнивая себя с другими.

КАКИЕ КАЧЕСТВА ВЫ ПРОЯВИЛИ СЕГОДНЯ? Отвечая на этот вопрос, перечитайте список сделанных за день дел и подумайте о себе в третьем лице: какие качества характерны для человека, который это сделал?

ПОДДЕРЖИТЕ СЕБЯ! Заполняя этот пункт, найдите в себе доброту и безусловную любовь к себе так, как будто вы сами себе родитель, как будто эти слова говорит вам очень важный любящий человек.

ДАТА

☐ Внести в трекер ☐ Записать качества

ЧТО ВЫ ДЕЛАЛИ СЕГОДНЯ? Отвечая на этот вопрос, напомните себе, что вы сделали лучшее из доступного в текущий день, не сравнивая себя с другими.

КАКИЕ КАЧЕСТВА ВЫ ПРОЯВИЛИ СЕГОДНЯ? Отвечая на этот вопрос, перечитайте список сделанных за день дел и подумайте о себе в третьем лице: какие качества характерны для человека, который это сделал?

ПОДДЕРЖИТЕ СЕБЯ! Заполняя этот пункт, найдите в себе доброту и безусловную любовь к себе так, как будто вы сами себе родитель, как будто эти слова говорит вам очень важный любящий человек.

ДАТА

☐ Внести в трекер ☐ Записать качества

ЧТО ВЫ ДЕЛАЛИ СЕГОДНЯ? Отвечая на этот вопрос, напомните себе, что вы сделали лучшее из доступного в текущий день, не сравнивая себя с другими.

КАКИЕ КАЧЕСТВА ВЫ ПРОЯВИЛИ СЕГОДНЯ? Отвечая на этот вопрос, перечитайте список сделанных за день дел и подумайте о себе в третьем лице: какие качества характерны для человека, который это сделал?

ПОДДЕРЖИТЕ СЕБЯ! Заполняя этот пункт, найдите в себе доброту и безусловную любовь к себе так, как будто вы сами себе родитель, как будто эти слова говорит вам очень важный любящий человек.

ДАТА

☐ Внести в трекер ☐ Записать качества

ЧТО ВЫ ДЕЛАЛИ СЕГОДНЯ? Отвечая на этот вопрос, напомните себе, что вы сделали лучшее из доступного в текущий день, не сравнивая себя с другими.

КАКИЕ КАЧЕСТВА ВЫ ПРОЯВИЛИ СЕГОДНЯ? Отвечая на этот вопрос, перечитайте список сделанных за день дел и подумайте о себе в третьем лице: какие качества характерны для человека, который это сделал?

ПОДДЕРЖИТЕ СЕБЯ! Заполняя этот пункт, найдите в себе доброту и безусловную любовь к себе так, как будто вы сами себе родитель, как будто эти слова говорит вам очень важный любящий человек.

ДАТА

☐ Внести в трекер ☐ Записать качества

ЧТО ВЫ ДЕЛАЛИ СЕГОДНЯ? Отвечая на этот вопрос, напомните себе, что вы сделали лучшее из доступного в текущий день, не сравнивая себя с другими.

КАКИЕ КАЧЕСТВА ВЫ ПРОЯВИЛИ СЕГОДНЯ? Отвечая на этот вопрос, перечитайте список сделанных за день дел и подумайте о себе в третьем лице: какие качества характерны для человека, который это сделал?

ПОДДЕРЖИТЕ СЕБЯ! Заполняя этот пункт, найдите в себе доброту и безусловную любовь к себе так, как будто вы сами себе родитель, как будто эти слова говорит вам очень важный любящий человек.