

УДК 379.8
ББК 77.55

Дневник заботы о себе. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 232 с.

ISBN 978-5-9614-8889-0

УДК 379.8
ББК 77.55

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-8889-0

© ООО «Альпина Паблишер», 2023

Главный редактор С. Турко
Продюсер проекта М. Красавина
Руководитель проекта Е. Кунина
Корректор А. Кондратова
Верстка А. Абрамов
Художественное оформление и макет Д. Изотов
Арт-директор Ю. Буга

ООО «Альпина Паблишер»
123060, Москва, а/я 28
Тел. +7 (495) 980-53-54
e-mail: info@alpina.ru
www.alpina.ru

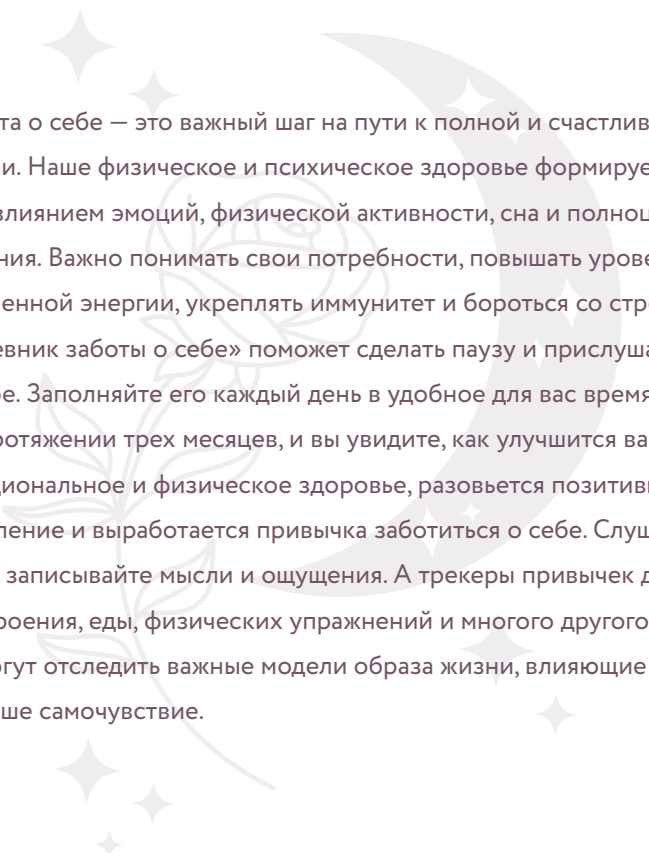
ООО «Альпина Паблишер», 115093, г. Москва,
вн. тер. г. муниципальный округ Замоскворечье,
ул. Щипок, д. 18, ком. 1; ОГРН 1027739552136

Подписано в печать 03.07.2023.
Формат 70×100 1/16.
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.
Объем 14,5 печ. л. Тираж 5000 экз. Заказ №

Знак информационной продукции
(Федеральный закон
№ 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Отпечатано с готовых файлов заказчика в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ» 432980, Россия, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



Забота о себе — это важный шаг на пути к полной и счастливой жизни. Наше физическое и психическое здоровье формируется под влиянием эмоций, физической активности, сна и полноценного питания. Важно понимать свои потребности, повышать уровень жизненной энергии, укреплять иммунитет и бороться со стрессом. «Дневник заботы о себе» поможет сделать паузу и прислушаться к себе. Заполняйте его каждый день в удобное для вас время на протяжении трех месяцев, и вы увидите, как улучшится ваше эмоциональное и физическое здоровье, разовьется позитивное мышление и выработается привычка заботиться о себе. Слушайте себя, записывайте мысли и ощущения. А трекеры привычек для сна, настроения, еды, физических упражнений и многого другого помогут отследить важные модели образа жизни, влияющие на ваше самочувствие.

Дата

Цель дня

Сон с:..... по:..... Общее время

☐ Хороший сон ☐ Плохой сон ☐ Ничего не снилось



Моя еда

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Количество
выпитой
воды

л

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Общее время Вид активности

Общее время Вид активности

Мои дела

.....

.....

.....

.....

ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

☐ Новые знания

☐ Прогулка

☐ Чтение

☐ Творчество/хобби

☐

☐

МОЕ НАСТРОЕНИЕ СЕГОДНЯ

☐ Радостное

☐ Игривое

☐ Беззаботное

☐ Спокойное

☐ Приподнятое

☐

☐ Грустное

☐ Тоскливое

☐ Агрессивное

☐ Раздражительное

☐ Депрессивное

☐

ХОРОШИЕ СОБЫТИЯ ДНЯ

.....

.....

ЧТО Я СЕГОДНЯ СДЕЛАЛ(А) ДЛЯ СЕБЯ?

.....

ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЮ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ?

.....

.....

.....

.....

МЫСЛИ, ИДЕИ И ИТОГИ ДНЯ



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дата

Цель дня

Сон с:..... по:..... Общее время

☐ Хороший сон ☐ Плохой сон ☐ Ничего не снилось



Моя еда

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Количество
выпитой
воды

л

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Общее время Вид активности

Общее время Вид активности

Мои дела

.....

.....

.....

.....

ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

☐ Новые знания

☐ Прогулка

☐ Чтение

☐ Творчество/хобби

☐

☐

МОЕ НАСТРОЕНИЕ СЕГОДНЯ

☐ Радостное

☐ Игривое

☐ Беззаботное

☐ Спокойное

☐ Приподнятое

☐

☐ Грустное

☐ Тоскливое

☐ Агрессивное

☐ Раздражительное

☐ Депрессивное

☐

ХОРОШИЕ СОБЫТИЯ ДНЯ

.....

.....

ЧТО Я СЕГОДНЯ СДЕЛАЛ(А) ДЛЯ СЕБЯ?

.....

ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЮ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ?

.....

.....

.....

.....

МЫСЛИ, ИДЕИ И ИТОГИ ДНЯ



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дата

Цель дня

Сон с:..... по:..... Общее время

☐ Хороший сон ☐ Плохой сон ☐ Ничего не снилось



Моя еда

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Количество
выпитой
воды

л

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Общее время Вид активности

Общее время Вид активности

Мои дела

.....

.....

.....

.....

ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

☐ Новые знания

☐ Прогулка

☐ Чтение

☐ Творчество/хобби

☐

☐

МОЕ НАСТРОЕНИЕ СЕГОДНЯ

☐ Радостное

☐ Игривое

☐ Беззаботное

☐ Спокойное

☐ Приподнятое

☐

☐ Грустное

☐ Тоскливое

☐ Агрессивное

☐ Раздражительное

☐ Депрессивное

☐

ХОРОШИЕ СОБЫТИЯ ДНЯ

.....

.....

ЧТО Я СЕГОДНЯ СДЕЛАЛ(А) ДЛЯ СЕБЯ?

.....

ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЮ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ?

.....

.....

.....

.....

МЫСЛИ, ИДЕИ И ИТОГИ ДНЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Дата

Цель дня

Сон с:..... по:..... Общее время

☐ Хороший сон ☐ Плохой сон ☐ Ничего не снилось



Моя еда

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Количество
выпитой
воды

л

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Общее время Вид активности

Общее время Вид активности

Мои дела

.....

.....

.....

.....

ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

☐ Новые знания

☐ Прогулка

☐ Чтение

☐ Творчество/хобби

☐

☐

МОЕ НАСТРОЕНИЕ СЕГОДНЯ

☐ Радостное

☐ Игривое

☐ Беззаботное

☐ Спокойное

☐ Приподнятое

☐

☐ Грустное

☐ Тоскливое

☐ Агрессивное

☐ Раздражительное

☐ Депрессивное

☐

ХОРОШИЕ СОБЫТИЯ ДНЯ

.....

.....

ЧТО Я СЕГОДНЯ СДЕЛАЛ(А) ДЛЯ СЕБЯ?

.....

ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЮ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ?

.....

.....

.....

.....

МЫСЛИ, ИДЕИ И ИТОГИ ДНЯ



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дата

Цель дня

Сон с:..... по:..... Общее время

☐ Хороший сон ☐ Плохой сон ☐ Ничего не снилось



Моя еда

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Количество
выпитой
воды

л

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Общее время Вид активности

Общее время Вид активности

Мои дела

.....

.....

.....

.....

ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

☐ Новые знания

☐ Прогулка

☐ Чтение

☐ Творчество/хобби

☐

☐

МОЕ НАСТРОЕНИЕ СЕГОДНЯ

☐ Радостное

☐ Игривое

☐ Беззаботное

☐ Спокойное

☐ Приподнятое

☐

☐ Грустное

☐ Тоскливое

☐ Агрессивное

☐ Раздражительное

☐ Депрессивное

☐

ХОРОШИЕ СОБЫТИЯ ДНЯ

.....

.....

ЧТО Я СЕГОДНЯ СДЕЛАЛ(А) ДЛЯ СЕБЯ?

.....

ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЮ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ?

.....

.....

.....

.....

МЫСЛИ, ИДЕИ И ИТОГИ ДНЯ



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дата

Цель дня

Сон с:..... по:..... Общее время

☐ Хороший сон ☐ Плохой сон ☐ Ничего не снилось



Моя еда

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Количество
выпитой
воды

л

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Общее время Вид активности

Общее время Вид активности

Мои дела

.....

.....

.....

.....

ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

☐ Новые знания

☐ Прогулка

☐ Чтение

☐ Творчество/хобби

☐

☐

МОЕ НАСТРОЕНИЕ СЕГОДНЯ

☐ Радостное

☐ Игривое

☐ Беззаботное

☐ Спокойное

☐ Приподнятое

☐

☐ Грустное

☐ Тоскливое

☐ Агрессивное

☐ Раздражительное

☐ Депрессивное

☐

ХОРОШИЕ СОБЫТИЯ ДНЯ

.....

.....

ЧТО Я СЕГОДНЯ СДЕЛАЛ(А) ДЛЯ СЕБЯ?

.....

ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЮ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ?

.....

.....

.....

.....

МЫСЛИ, ИДЕИ И ИТОГИ ДНЯ



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дата

Цель дня

Сон с:..... по:..... Общее время

☐ Хороший сон ☐ Плохой сон ☐ Ничего не снилось



Моя еда

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Количество
выпитой
воды

л

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Общее время Вид активности

Общее время Вид активности

Мои дела

.....

.....

.....

.....

ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

☐ Новые знания

☐ Прогулка

☐ Чтение

☐ Творчество/хобби

☐

☐

МОЕ НАСТРОЕНИЕ СЕГОДНЯ

☐ Радостное

☐ Игривое

☐ Беззаботное

☐ Спокойное

☐ Приподнятое

☐

☐ Грустное

☐ Тоскливое

☐ Агрессивное

☐ Раздражительное

☐ Депрессивное

☐

ХОРОШИЕ СОБЫТИЯ ДНЯ

.....

.....

ЧТО Я СЕГОДНЯ СДЕЛАЛ(А) ДЛЯ СЕБЯ?

.....

ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЮ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ?

.....

.....

.....

.....

МЫСЛИ, ИДЕИ И ИТОГИ ДНЯ



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Важно прислушиваться к себе.
Не игнорируйте свои чувства.

Дата

Цель дня

Сон с:..... по:..... Общее время

☐ Хороший сон ☐ Плохой сон ☐ Ничего не снилось



Моя еда

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Количество
выпитой
воды

л

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Общее время Вид активности

Общее время Вид активности

Мои дела

.....

.....

.....

.....

ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

☐ Новые знания

☐ Прогулка

☐ Чтение

☐ Творчество/хобби

☐

☐

МОЕ НАСТРОЕНИЕ СЕГОДНЯ

☐ Радостное

☐ Игривое

☐ Беззаботное

☐ Спокойное

☐ Приподнятое

☐

☐ Грустное

☐ Тоскливое

☐ Агрессивное

☐ Раздражительное

☐ Депрессивное

☐

ХОРОШИЕ СОБЫТИЯ ДНЯ

.....

.....

ЧТО Я СЕГОДНЯ СДЕЛАЛ(А) ДЛЯ СЕБЯ?

.....

ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЮ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ?

.....

.....

.....

.....

МЫСЛИ, ИДЕИ И ИТОГИ ДНЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Дата

Цель дня

Сон с:..... по:..... Общее время

☐ Хороший сон ☐ Плохой сон ☐ Ничего не снилось



Моя еда

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Количество
выпитой
воды

л

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Общее время Вид активности

Общее время Вид активности

Мои дела

.....

.....

.....

.....

ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

☐ Новые знания

☐ Прогулка

☐ Чтение

☐ Творчество/хобби

☐

☐

МОЕ НАСТРОЕНИЕ СЕГОДНЯ

☐ Радостное

☐ Игривое

☐ Беззаботное

☐ Спокойное

☐ Приподнятое

☐

☐ Грустное

☐ Тоскливое

☐ Агрессивное

☐ Раздражительное

☐ Депрессивное

☐

ХОРОШИЕ СОБЫТИЯ ДНЯ

.....

.....

ЧТО Я СЕГОДНЯ СДЕЛАЛ(А) ДЛЯ СЕБЯ?

.....

ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЮ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ?

.....

.....

.....

.....

МЫСЛИ, ИДЕИ И ИТОГИ ДНЯ



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дата

Цель дня

Сон с:..... по:..... Общее время

☐ Хороший сон ☐ Плохой сон ☐ Ничего не снилось



Моя еда

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Количество
выпитой
воды

л

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Общее время Вид активности

Общее время Вид активности

Мои дела

.....

.....

.....

.....

ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

☐ Новые знания

☐ Прогулка

☐ Чтение

☐ Творчество/хобби

☐

☐

МОЕ НАСТРОЕНИЕ СЕГОДНЯ

☐ Радостное

☐ Игривое

☐ Беззаботное

☐ Спокойное

☐ Приподнятое

☐

☐ Грустное

☐ Тоскливое

☐ Агрессивное

☐ Раздражительное

☐ Депрессивное

☐

ХОРОШИЕ СОБЫТИЯ ДНЯ

.....

.....

ЧТО Я СЕГОДНЯ СДЕЛАЛ(А) ДЛЯ СЕБЯ?

.....

ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЮ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ?

.....

.....

.....

.....

МЫСЛИ, ИДЕИ И ИТОГИ ДНЯ



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дата

Цель дня

Сон с:..... по:..... Общее время

☐ Хороший сон ☐ Плохой сон ☐ Ничего не снилось



Моя еда

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Количество
выпитой
воды

л

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Общее время Вид активности

Общее время Вид активности

Мои дела

.....

.....

.....

.....

ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

☐ Новые знания

☐ Прогулка

☐ Чтение

☐ Творчество/хобби

☐

☐

МОЕ НАСТРОЕНИЕ СЕГОДНЯ

☐ Радостное

☐ Игривое

☐ Беззаботное

☐ Спокойное

☐ Приподнятое

☐

☐ Грустное

☐ Тоскливое

☐ Агрессивное

☐ Раздражительное

☐ Депрессивное

☐

ХОРОШИЕ СОБЫТИЯ ДНЯ

.....

.....

ЧТО Я СЕГОДНЯ СДЕЛАЛ(А) ДЛЯ СЕБЯ?

.....

ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЮ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ?

.....

.....

.....

.....

МЫСЛИ, ИДЕИ И ИТОГИ ДНЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Дата

Цель дня

Сон с:..... по:..... Общее время

☐ Хороший сон ☐ Плохой сон ☐ Ничего не снилось



Моя еда

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Количество
выпитой
воды

л

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Общее время Вид активности

Общее время Вид активности

Мои дела

.....

.....

.....

.....

ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

☐ Новые знания

☐ Прогулка

☐ Чтение

☐ Творчество/хобби

☐

☐

МОЕ НАСТРОЕНИЕ СЕГОДНЯ

☐ Радостное

☐ Игривое

☐ Беззаботное

☐ Спокойное

☐ Приподнятое

☐

☐ Грустное

☐ Тоскливое

☐ Агрессивное

☐ Раздражительное

☐ Депрессивное

☐

ХОРОШИЕ СОБЫТИЯ ДНЯ

.....

.....

ЧТО Я СЕГОДНЯ СДЕЛАЛ(А) ДЛЯ СЕБЯ?

.....

ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЮ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ?

.....

.....

.....

.....

МЫСЛИ, ИДЕИ И ИТОГИ ДНЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Дата

Цель дня

Сон с:..... по:..... Общее время

☐ Хороший сон ☐ Плохой сон ☐ Ничего не снилось



Моя еда

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Количество
выпитой
воды

л

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Общее время Вид активности

Общее время Вид активности

Мои дела

.....

.....

.....

.....

ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

☐ Новые знания

☐ Прогулка

☐ Чтение

☐ Творчество/хобби

☐

☐

МОЕ НАСТРОЕНИЕ СЕГОДНЯ

☐ Радостное

☐ Игривое

☐ Беззаботное

☐ Спокойное

☐ Приподнятое

☐

☐ Грустное

☐ Тоскливое

☐ Агрессивное

☐ Раздражительное

☐ Депрессивное

☐

ХОРОШИЕ СОБЫТИЯ ДНЯ

.....

.....

ЧТО Я СЕГОДНЯ СДЕЛАЛ(А) ДЛЯ СЕБЯ?

.....

ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЮ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ?

.....

.....

.....

.....

МЫСЛИ, ИДЕИ И ИТОГИ ДНЯ



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дата

Цель дня

Сон с:..... по:..... Общее время

☐ Хороший сон ☐ Плохой сон ☐ Ничего не снилось



Моя еда

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Количество
выпитой
воды

л

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Общее время Вид активности

Общее время Вид активности

Мои дела

.....

.....

.....

.....

ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

☐ Новые знания

☐ Прогулка

☐ Чтение

☐ Творчество/хобби

☐

☐

МОЕ НАСТРОЕНИЕ СЕГОДНЯ

☐ Радостное

☐ Игривое

☐ Беззаботное

☐ Спокойное

☐ Приподнятое

☐

☐ Грустное

☐ Тоскливое

☐ Агрессивное

☐ Раздражительное

☐ Депрессивное

☐

ХОРОШИЕ СОБЫТИЯ ДНЯ

.....

.....

ЧТО Я СЕГОДНЯ СДЕЛАЛ(А) ДЛЯ СЕБЯ?

.....

ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЮ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ?

.....

.....

.....

.....

МЫСЛИ, ИДЕИ И ИТОГИ ДНЯ



.....

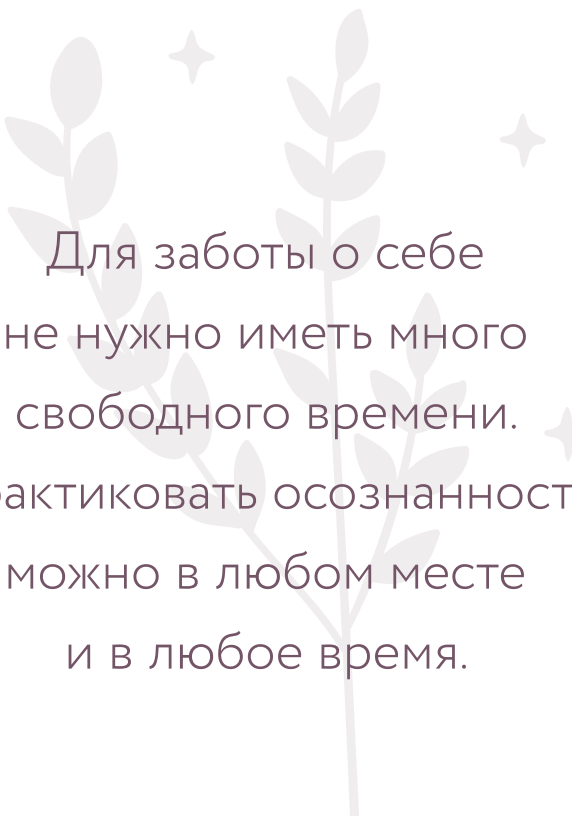
.....

.....

.....

.....

.....



Для заботы о себе
не нужно иметь много
свободного времени.
Практиковать осознанность
можно в любом месте
и в любое время.

