

*Дневник
наблюдения
за собой*

Год внутренних изменений

Этот дневник —
про ежедневное
наблюдение за собой

✔ В ОСНОВЕ ДНЕВНИКА — 31 ВОПРОС

По одному на каждое число месяца. Каждый день вы отвечаете на вопрос, соответствующий сегодняшней дате. Поэтому 3-го числа каждого месяца вы будете возвращаться к одному и тому же вопросу. Так же — 7-го, 19-го, 28-го... Всего за год вы ответите на каждый вопрос 12 раз.

✔ ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?

Мы меняемся постоянно — порой быстрее, чем успеваем это заметить и осознать. Меняются наши чувства, привычки, мечты, отношение к себе и к жизни. Этот дневник помогает увидеть изменения не в общем, а очень конкретно: что вас радует, что тревожит, на что уходит время, как меняется ваш режим, привычки, отношения, мысли по утрам, темы разговоров, ощущение справедливости жизни и даже такие мелочи, как завтрак или аромат. Именно мелочи порой точнее всего показывают, в каком периоде жизни вы сейчас находитесь.

✔ ЭТО НЕ ТЕСТ, И В НЕМ НЕТ ПРАВИЛЬНЫХ ИЛИ НЕПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ.

Здесь важны честность и регулярность. В одни дни вам будет хотеться писать много, в другие — хватит пары слов. Оба варианта подходят: главное — фиксировать реальность, а не идеальную версию себя.

✓ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ВЫ НАЧНЕТЕ ЗАМЕЧАТЬ ЗАКОНОМЕРНОСТИ

Что влияет на ваше настроение, когда вам не хватает времени, каких тем вы избегаете, в чем чаще благодарите себя, а в чем — склонны критиковать. А к концу года у вас появится очень точная карта: какой вы человек, что на вас влияет и как именно вы меняетесь — не по памяти, а по живым, записанным фактам.

✓ ПРАВИЛО ПРОСТОЕ

Открывайте нужную дату, отвечайте на вопрос и продолжайте жить свою жизнь. Дневник за вас сделает все остальное.

✓ ЭТОТ ДНЕВНИК МОЖНО ВЕСТИ В ЛЮБОМ ТЕМПЕ

Ежедневно, по вечерам или утром — как вам удобнее. Если в какой-то день нет сил на длинный ответ, достаточно одного-двух предложений: важнее регулярность, чем объем. Периодически возвращайтесь к ответам за это же число в прошлых месяцах, чтобы увидеть, что изменилось, а что осталось неизменным. Отмечайте рядом даты или события, которые могли повлиять на ваши мысли и состояние: так будет проще понять причины перемен. Со временем эти записи станут для вас опорой и честным напоминанием о том, через что вы проходили и как справлялись.

Готовы начать?

Каких тем в разговоре с близкими людьми
вы стараетесь избегать?

ЯНВАРЬ _____

ФЕВРАЛЬ _____

МАРТ _____

АПРЕЛЬ _____

МАЙ _____

ИЮНЬ _____

ИЮЛЬ _____

АВГУСТ _____

СЕНТЯБРЬ _____

ОКТЯБРЬ _____

НОЯБРЬ _____

ДЕКАБРЬ _____

Хотели бы вы что-либо поменять в себе?

ЯНВАРЬ _____

ФЕВРАЛЬ _____

МАРТ _____

АПРЕЛЬ _____

МАЙ _____

ИЮНЬ _____

ИЮЛЬ _____

АВГУСТ _____

СЕНТЯБРЬ _____

ОКТЯБРЬ _____

НОЯБРЬ _____

ДЕКАБРЬ _____

