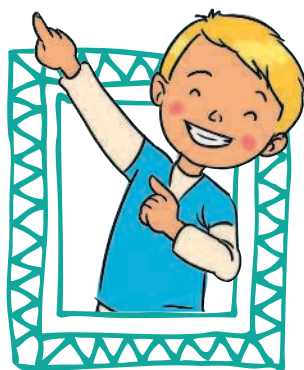


И. Чеснова

Психологический ТРЕНИНГ ДНЕВНИК для ШКОЛЬНИКОВ



Это Я!



Аванта



Этот дневник
для тебя придумали
и нарисовали



психолог Ирина Чеснова



и художник Муся Кудрявцева

Мы надеемся, этот дневник
станет тебе надёжным другом. С ним ты
интересно и нескучно проведёшь время. Ты сможешь
посвятить его в свои тайны и мечты. С ним ты
лучше поймешь себя и окружающих. И он же останется
прекрасным воспоминанием о моментах твоего детства.

Ты можешь вести и заполнять его в любом темпе:
пропускать какие-то страницы, потом к ним возвращаться,
дописывать возникающие мысли, приклеивать стикеры, если
нужно больше места для записей. А орнаменты
по краям можно раскрашивать так, как тебе нравится.

Желаем незабываемого
познания себя и мира!



Автор этого дневника

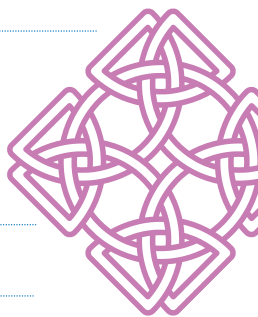
Нарисуй себя или приклей
свою любимую фотографию

Меня зовут

Мой жизненный девиз

можешь придумать его позже или
написать фразу, которая помогает
тебе в жизни

Мое пожелание себе





Возраст _____

День рождения _____

Какие подарки я люблю получать _____

Цвет волос _____

Цвет глаз _____

Знак зодиака _____

Я родился/родилась в год (какого животного) _____

Какие качества этого животного мне нравятся _____

Суперсила, которой я хотел/а бы обладать _____



Каждый из нас
→ не подражаем
и неповторим.



А что обо мне могут
сказать
мои близкие

Попроси их **назвать три**
твоих самых ярких **качества.**

Запиши их здесь:

1

2

3

Если какие-то слова повторяются,
обведи их цветным карандашом.

Любить других и себя мы
можем тогда, когда испытаем,
что значит быть любимыми.

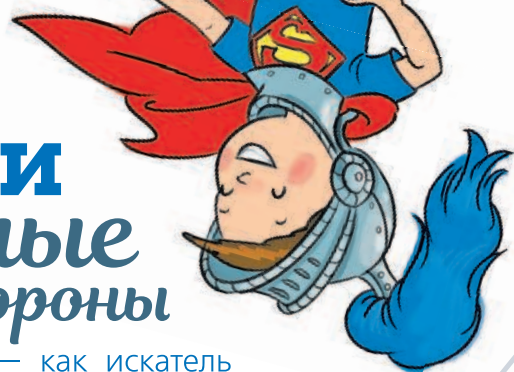


Хм,
придётся
расска-
зать...



Что бы ни случилось в жизни, твои сильные стороны всегда с тобой, они все так же тебя украшают.

Мои сильные стороны



Загляни в себя — как искатель приключений в поисках клада — и опиши черты своего характера и свои достоинства. Что можно назвать твоей сильной стороной? В чем ты хорош/а?

Может, с тобой никогда не бывает скучно или ты всегда выполняешь свои обещания?

В чем моя личная сила:

Я ценю себя за

(а знаешь ли ты, что ценить себя можно не только за качества или успехи, но и за усилия, за упорство, даже когда что-то не получается)

ВСЁ ЭТО делает **ТЕБЯ ТОБОЙ** —
уникальным человеком.