

Универсальный дневник саморазвития (21 день)

Этот дневник поможет тебе наблюдать за своим состоянием, формировать новые установки и осознанно двигаться к изменениям.

Рекомендуется заполнять его ежедневно или по необходимости. Каждая страница — это пространство для рефлексии, работы с собой и фиксации прогресса.

Подходит для медитаций, личной терапии, самонаблюдения, практик осознанности, творческих сессий и просто размышлений о жизни.

Ты можешь использовать его с любыми техниками — как самостоятельный инструмент или в связке с практиками, которые тебе близки.

День 1

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 2

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 3

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 4

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 5

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 6

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 7

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 8

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 9

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 10

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 11

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 12

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 13

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 14

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 15

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 16

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 17

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 18

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 19

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 20

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)

День 21

1. Как я себя чувствовал(а) сегодня? (эмоции, энергия, тело)

2. Что я осознал(а) сегодня о себе или своей жизни?

3. Что я хочу отпустить?

4. Что я выбираю вместо этого? (новая установка)

5. Как я применю это в жизни? (маленький шаг)

6. Намерение или аффирмация на завтра (по желанию)
