

Универсальный дневник саморазвития (21 день)

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

Каждая страница содержит уникальные вопросы — для глубокой рефлексии и самопознания.

Ты можешь использовать его ежедневно или по вдохновению, в любой точке своего пути.

День 1

1. Что во мне сегодня живо? (эмоции, ощущения, образы)

2. Что я сегодня ценю в себе или других?

3. Где я почувствовал(а) вдохновение, интерес, отклик?

4. Что я отпускаю сегодня?

5. С каким намерением хочу встретить завтра?

День 2

1. Какие моменты сегодня были особенно значимыми для меня?

2. Что меня удивило или тронуло?

3. Где я чувствовал(а) сопротивление — и что оно мне показало?

4. Какие привычки или мысли мне больше не служат?

5. Какой маленький шаг я могу сделать навстречу себе завтра?

День 3

1. Какая мысль чаще всего возвращалась ко мне сегодня?

2. Какие эмоции я проживал(а) — и как я с ними обходился(ась)?

3. Что нового я понял(а) о себе?

4. Где я почувствовал(а) благодарность?

5. Что мне хочется сказать себе прямо сейчас?

День 4

1. Что во мне сегодня живо? (эмоции, ощущения, образы)

2. Что я сегодня ценю в себе или других?

3. Где я почувствовал(а) вдохновение, интерес, отклик?

4. Что я отпускаю сегодня?

5. С каким намерением хочу встретить завтра?

День 5

1. Какие моменты сегодня были особенно значимыми для меня?

2. Что меня удивило или тронуло?

3. Где я чувствовал(а) сопротивление — и что оно мне показало?

4. Какие привычки или мысли мне больше не служат?

5. Какой маленький шаг я могу сделать навстречу себе завтра?

День 6

1. Какая мысль чаще всего возвращалась ко мне сегодня?

2. Какие эмоции я проживал(а) — и как я с ними обходился(ась)?

3. Что нового я понял(а) о себе?

4. Где я почувствовал(а) благодарность?

5. Что мне хочется сказать себе прямо сейчас?

День 7

1. Что во мне сегодня живо? (эмоции, ощущения, образы)

2. Что я сегодня ценю в себе или других?

3. Где я почувствовал(а) вдохновение, интерес, отклик?

4. Что я отпускаю сегодня?

5. С каким намерением хочу встретить завтра?

День 8

1. Какие моменты сегодня были особенно значимыми для меня?

2. Что меня удивило или тронуло?

3. Где я чувствовал(а) сопротивление — и что оно мне показало?

4. Какие привычки или мысли мне больше не служат?

5. Какой маленький шаг я могу сделать навстречу себе завтра?

День 9

1. Какая мысль чаще всего возвращалась ко мне сегодня?

2. Какие эмоции я проживал(а) — и как я с ними обходился(ась)?

3. Что нового я понял(а) о себе?

4. Где я почувствовал(а) благодарность?

5. Что мне хочется сказать себе прямо сейчас?

День 10

1. Что во мне сегодня живо? (эмоции, ощущения, образы)

2. Что я сегодня ценю в себе или других?

3. Где я почувствовал(а) вдохновение, интерес, отклик?

4. Что я отпускаю сегодня?

5. С каким намерением хочу встретить завтра?

День 11

1. Какие моменты сегодня были особенно значимыми для меня?

2. Что меня удивило или тронуло?

3. Где я чувствовал(а) сопротивление — и что оно мне показало?

4. Какие привычки или мысли мне больше не служат?

5. Какой маленький шаг я могу сделать навстречу себе завтра?

День 12

1. Какая мысль чаще всего возвращалась ко мне сегодня?

2. Какие эмоции я проживал(а) — и как я с ними обходился(ась)?

3. Что нового я понял(а) о себе?

4. Где я почувствовал(а) благодарность?

5. Что мне хочется сказать себе прямо сейчас?

День 13

1. Что во мне сегодня живо? (эмоции, ощущения, образы)

2. Что я сегодня ценю в себе или других?

3. Где я почувствовал(а) вдохновение, интерес, отклик?

4. Что я отпускаю сегодня?

5. С каким намерением хочу встретить завтра?

День 14

1. Какие моменты сегодня были особенно значимыми для меня?

2. Что меня удивило или тронуло?

3. Где я чувствовал(а) сопротивление — и что оно мне показало?

4. Какие привычки или мысли мне больше не служат?

5. Какой маленький шаг я могу сделать навстречу себе завтра?

День 15

1. Какая мысль чаще всего возвращалась ко мне сегодня?

2. Какие эмоции я проживал(а) — и как я с ними обходился(ась)?

3. Что нового я понял(а) о себе?

4. Где я почувствовал(а) благодарность?

5. Что мне хочется сказать себе прямо сейчас?

День 16

1. Что во мне сегодня живо? (эмоции, ощущения, образы)

2. Что я сегодня ценю в себе или других?

3. Где я почувствовал(а) вдохновение, интерес, отклик?

4. Что я отпускаю сегодня?

5. С каким намерением хочу встретить завтра?

День 17

1. Какие моменты сегодня были особенно значимыми для меня?

2. Что меня удивило или тронуло?

3. Где я чувствовал(а) сопротивление — и что оно мне показало?

4. Какие привычки или мысли мне больше не служат?

5. Какой маленький шаг я могу сделать навстречу себе завтра?

День 18

1. Какая мысль чаще всего возвращалась ко мне сегодня?

2. Какие эмоции я проживал(а) — и как я с ними обходился(ась)?

3. Что нового я понял(а) о себе?

4. Где я почувствовал(а) благодарность?

5. Что мне хочется сказать себе прямо сейчас?

День 19

1. Что во мне сегодня живо? (эмоции, ощущения, образы)

2. Что я сегодня ценю в себе или других?

3. Где я почувствовал(а) вдохновение, интерес, отклик?

4. Что я отпускаю сегодня?

5. С каким намерением хочу встретить завтра?

День 20

1. Какие моменты сегодня были особенно значимыми для меня?

2. Что меня удивило или тронуло?

3. Где я чувствовал(а) сопротивление — и что оно мне показало?

4. Какие привычки или мысли мне больше не служат?

5. Какой маленький шаг я могу сделать навстречу себе завтра?

День 21

1. Какая мысль чаще всего возвращалась ко мне сегодня?

2. Какие эмоции я проживал(а) — и как я с ними обходился(ась)?

3. Что нового я понял(а) о себе?

4. Где я почувствовал(а) благодарность?

5. Что мне хочется сказать себе прямо сейчас?
