

Дневник за себесъстрадание

Дневник с насоки за 30 дни

Дневен запис

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА СЕБЕСЪСТРАДАНИЕ

Дата _____

ОСЪЗНАТ МОМЕНТ

Спрете и забележете - какви мисли, чувства или усещания присъстват точно сега, без да ги оценявате?

ОБЩА ЧОВЕЧНОСТ

Кой друг може да се чувства така? Не сте сами в това

ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Какво бихте казали на приятел в същата ситуация?

ПИСМО НА ДОБРОТА КЪМ СЕБЕ СИ

Напишете няколко реда до себе си, както би го направил грижовен приятел - с топлина, разбиране и насърчение

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо