


Дневник расставания



Дневник на 30 дней



Ежедневные записи

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Выберите тихий момент каждый день — утром или вечером — и пишите не цензурируя себя
 - Начните с чувств: честно назовите каждую эмоцию, даже если они противоречат друг другу
 - Проходите каждый раздел по порядку — каждый вопрос опирается на предыдущий
 - Возвращайтесь к аффирмации и видению будущего в моменты сомнений и грусти
 - Перечитывайте прошлые записи раз в неделю, чтобы видеть своё исцеление в реальном времени



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Слова любви к себе (что вы цените в себе сегодня?)

Граница (здоровая граница, которую вы устанавливаете или поддерживаете)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Видение будущего (как выглядит ваше идеальное будущее сейчас?)

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...
