


Дневник осознанности



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

-
- Поставьте краткое намерение на день — одно качество или ценность, которую вы хотите воплотить
 - Медленно просканируйте тело снизу вверх, отмечая напряжение, лёгкость или ощущения без осуждения
 - Обострите сенсорное присутствие: назовите 5 вещей, которые видите, 4 слышите, 3 чувствуете, 2 обоняете, 1 пробуете
 - Запишите 2-3 вещи, за которые вы искренне благодарны сегодня, как можно конкретнее
 - Выберите одну мысль, беспокойство или ожидание для осознанного отпускания, затем завершите заметкой о сострадании к себе



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Осознание дыхания (описание дыхания — как вы дышите сейчас?)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Осознание дыхания (описание дыхания — как вы дышите сейчас?)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Осознание дыхания (описание дыхания — как вы дышите сейчас?)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня *(одно слово или фраза для осознанного дня)*

Осознание настоящего момента *(опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)*

Наблюдения сканирования тела *(от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)*

Осознание чувств *(что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)*

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

От чего я отпускаю *(что больше не служит вам? отпустите это здесь)*

Заметка о самосострадании *(обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)*

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Осознание дыхания (описание дыхания — как вы дышите сейчас?)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)

Дата: _____

Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Осознание настоящего момента (опишите этот момент точно как есть — без суждений, только ...)

Наблюдения сканирования тела (от головы до ног — где вы чувствуете напряжение?)

Осознание чувств (что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете прямо сейчас?)

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

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Заметка о самосострадании (обратитесь к себе с той же добротой, что и к другу)