


Дневник самосоотрадания



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



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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

Дата: _____

Момент осознанности (сделайте паузу и заметьте — какие мысли, чувства или ощущения присутс...

Общность с другими (кто ещё может чувствовать то же? вы не одиноки в этом)

Доброта к себе (что бы вы сказали другу в такой ситуации?)

Письмо доброты к себе (напишите себе несколько строк так, как написал бы заботливый друг — ...

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...

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