

---



# Журнал усвідомленості

---



Щоденник з вправами на 30 днів



Щоденний запис

Створено за допомогою LoomJournals

---

# Як користуватися цим щоденником

---

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

- 
- Встановіть короткий намір на день - одну якість або цінність, яку хочете втілювати
  - Виконайте повільне сканування тіла від стоп догори, зазначаючи напругу, легкість або відчуття без осуду
  - Загостріть сенсорну присутність: назвіть 5 речей, які бачите, 4, які чуєте, 3, які відчуваєте дотиком, 2, які нюхаєте, 1, яку смакуєте
  - Напишіть 2-3 речі, за які ви щиро вдячні сьогодні, будьте якомога конкретнішими
  - Оберіть одну думку, тривогу або очікування, яке свідомо відпускаєте, потім завершіть нотаткою самоспівчуття



Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

**Усвідомленість теперішнього моменту** *(опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...*

**Спостереження при скануванні тіла** *(від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)*

**Усвідомленість органів чуттів** *(що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)*

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** *(за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...*

**Від чого я відпускаю** *(що вам більше не служить? відпустіть це тут)*

**Нотатка самоспівчуття** *(говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)*

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

**Усвідомленість теперішнього моменту** *(опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...*

**Спостереження при скануванні тіла** *(від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)*

**Усвідомленість органів чуттів** *(що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)*

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** *(за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...*

**Від чого я відпускаю** *(що вам більше не служить? відпустіть це тут)*

**Нотатка самоспівчуття** *(говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)*

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

**Усвідомленість теперішнього моменту** *(опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...*

**Спостереження при скануванні тіла** *(від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)*

**Усвідомленість органів чуттів** *(що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)*

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** *(за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...*

**Від чого я відпускаю** *(що вам більше не служить? відпустіть це тут)*

**Нотатка самоспівчуття** *(говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)*

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

**Усвідомленість теперішнього моменту** *(опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...*

**Спостереження при скануванні тіла** *(від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)*

**Усвідомленість органів чуттів** *(що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)*

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** *(за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...*

**Від чого я відпускаю** *(що вам більше не служить? відпустіть це тут)*

**Нотатка самоспівчуття** *(говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)*

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

**Усвідомленість теперішнього моменту** *(опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...*

**Спостереження при скануванні тіла** *(від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)*

**Усвідомленість органів чуттів** *(що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)*

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** *(за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...*

**Від чого я відпускаю** *(що вам більше не служить? відпустіть це тут)*

**Нотатка самоспівчуття** *(говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)*

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

**Усвідомленість теперішнього моменту** *(опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...*

**Спостереження при скануванні тіла** *(від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)*

**Усвідомленість органів чуттів** *(що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)*

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** *(за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...*

**Від чого я відпускаю** *(що вам більше не служить? відпустіть це тут)*

**Нотатка самоспівчуття** *(говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)*

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

**Усвідомленість теперішнього моменту** *(опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...*

**Спостереження при скануванні тіла** *(від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)*

**Усвідомленість органів чуттів** *(що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)*

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** *(за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...*

**Від чого я відпускаю** *(що вам більше не служить? відпустіть це тут)*

**Нотатка самоспівчуття** *(говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)*

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

**Усвідомленість теперішнього моменту** *(опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...*

**Спостереження при скануванні тіла** *(від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)*

**Усвідомленість органів чуттів** *(що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)*

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** *(за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...*

**Від чого я відпускаю** *(що вам більше не служить? відпустіть це тут)*

**Нотатка самоспівчуття** *(говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)*

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

**Усвідомленість теперішнього моменту** *(опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...*

**Спостереження при скануванні тіла** *(від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)*

**Усвідомленість органів чуттів** *(що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)*

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** *(за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...*

**Від чого я відпускаю** *(що вам більше не служить? відпустіть це тут)*

**Нотатка самоспівчуття** *(говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)*

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

**Усвідомленість теперішнього моменту** *(опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...*

**Спостереження при скануванні тіла** *(від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)*

**Усвідомленість органів чуттів** *(що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)*

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** *(за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...*

**Від чого я відпускаю** *(що вам більше не служить? відпустіть це тут)*

**Нотатка самоспівчуття** *(говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)*

Дата: \_\_\_\_\_

**Намір на сьогодні** (одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)

**Усвідомленість теперішнього моменту** (опишіть цю мить такою, якою вона є -- без оцінок, лиш...

**Спостереження при скануванні тіла** (від голови до пальців ніг -- де ви відчуваєте напругу?)

**Усвідомленість органів чуттів** (що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте, куштуєте прямо зараз?)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

**Від чого я відпускаю** (що вам більше не служить? відпустіть це тут)

**Нотатка самоспівчуття** (говоріть із собою з тією ж добротою, яку ви виявили б до друга)