

ДНЕВНИК и **ЖУРНАЛ**:
записваш нещо за себе си
редовно.

Дневник: **какво** се е случило

Журнал: **как** си го изживял/а



Снимка: Джесика Делп в Unsplash

Журнал:

отговаряш на същите въпроси ежедневно,
ежеседмично, ежемесечно или ежегодно



Снимка: Тауфик Барбуия в Unsplash

Какви въпроси? Колко често?

Ти си решаваш

Журнал



+ самочувствие

+ да се учиш от
опита си

+ щастие

+ ПОЗИТИВНА
НАГЛАСА

+ ЗАДОВОЛСТВО

+ успех

+ креативност

+ здраве

+ добър сън

КАК??



Снимка: Калъм Макаулай в Unsplash

ЗАВИСИ ОТ НАЧИНА НА ВОДЕНЕ НА ЖУРНАЛА!



Наблегни на
позитивните
неща!

БЛАГОДАРСТВЕН ЖУРНАЛ:

Веднъж/ два пъти седмично.

Напиши **за какво си благодарен/на** (неща, събития, постижения, хора...)

Избери само някои от тях да опишеш подробно, като **изпитваш същата емоция.**

+ щастие

+ продуктивност

+ самочувствие

- стрес

+ качествени
взаимоотношения

- депресия

+ добър сън

+ съзнателност

+ сила за преодоляване на
изкушения

ЗАВИСИ ОТ НАЧИНА НА ВОДЕНЕ НА ЖУРНАЛА!



ЖУРНАЛ ЗА УСПЕХИ:

Всеки ден/ всяка седмица

Наблегни на това,
което е наистина
важно за теб!

Постави си кратко- или дългосрочни **цели**

Направи си списък с **въпроси**, например:

★ Какво постигнах?

(Малките неща също са важни! Става дума за това да наблюдаваш колко много неща постигаш, без дори да го забелязваш!)

★ Какво научих?

★ Какво мога да подобря?

★ За какво съм благодарен/на?

★ Какво ме зарадва днес?

★ Как мога да се приближа до постигането на целите си?

ВСИЧКИ ПЛЮСОВЕ НА
БЛАГОДАРСТВЕНИЯ
ЖУРНАЛ

+ постигаш
целите си

+ МОТИВАЦИЯ

+ ИЗПЪЛНЯВАШ
задачите си

Има и много други начини за водене на журнал:



- **ЮХУ СПИСЪК**: всички хубави неща, които си направил/а и постигнал/а днес
- **СУТРЕШНИ СТРАНИЦИ**: освобождава мисленето ти, показва ти какво е наистина важно за теб, помага за по-лесното писане
- **ЖУРНАЛ НА СЪНИЩАТА**: разказ за сънищата ти
- **ЖУРНАЛ С ОПОРНИ ТОЧКИ**: перфектна организация без стрес
- **ЖУРНАЛ НА ИЗКУСТВОТО**: разкажи за своите чувства чрез изкуство
- **„ЕДИН РЕД НА ДЕН“**: запиши един ключов момент за всеки ден
- **ПРИРОДЕН ЖУРНАЛ**: бъди наясно с обкръжението си
- **ЖУРНАЛ СПИСЪК**: направи списъци на неща, които да организираш, следиш и записвай неща, свързани с напр. взаимоотношения, хобита (списък на любимите ти филми, песни, упражнения, стратегии за почивка...)

или... го направи в друг формат:



Всеки ден/ всяка седмица
добавяй:

← Тук едно парче хартия с написано:

- едно твое добро дело

или

- нещо хубаво, което ти се е
случило



Picture: Kelly Sikkema on Unsplash

Накрая на годината го отвори!

... **ВСЕКИ** може да води журнал!



- Не се страхувай да започнеш!
- Всеки може да го направи!
- Не забравяй за разсъждаваш над нещата, които си написал/а
- Не си мисли, че нямаш достатъчно време, 10 минути са достатъчни и си струват, опитай!
- Бъди постоянен/на: ако се научиш да прескачаш дни, ще свикнеш да не си попълваш журнала! Така че се опитай да не правиш изключения, иначе скоро ще ти стане навик!
- Има приложения за водене на журнали, но на хартия се получава най-добре!