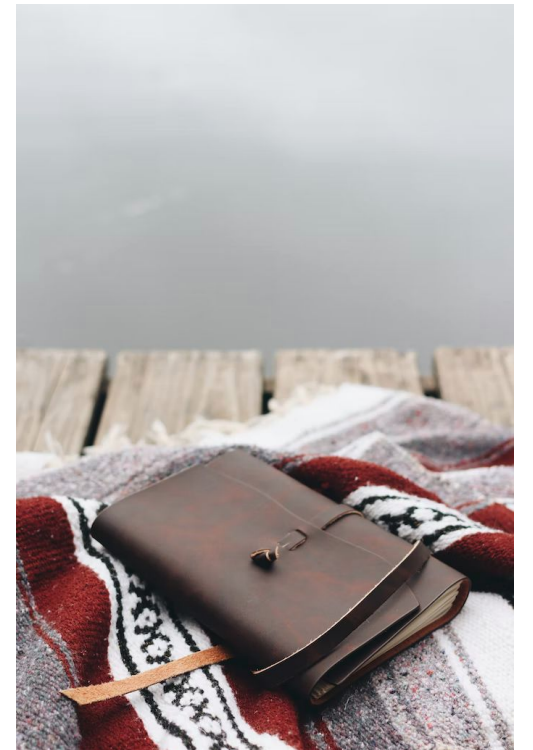


ЩОДЕННИК ТА **ЖУРНАЛ**:

ТИ **РЕГУЛЯРНО ЗАПИСУЄШ** ЩОСЬ ПРО
СЕБЕ.

Щоденник: **ЩО** СТАЛОСЯ

Журнал: **ЯК** ВИ ЦЕ ПЕРЕЖИЛИ?



Снимка: Джесика Делп в Unsplash

Журнал:
**ВИ ВІДПОВІДАЄТЕ НА ТІ САМІ ПИТАННЯ ЩОДНЯ,
ЩОТИЖНЯ, ЩОМІСЯЦЯ ЧИ ЩОРОКУ**



Снимка: Тауфик Барбуя в Unsplash

Які питання? Як часто?
Тобі вирішувати

Журнал



+ самооцінка

+ вчитися на
вашому
досвіді

+ щастя

+ позитивне
ставлення

+ задоволення

+ вдача

+ творчість

+ здоров'я

+ хороший сон

Як??



Снимка: Кальм Макаулай в Unsplash

ЦЕ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД СПОСОБУ ВЕДЕННЯ ЖУРНАЛУ!



Зосередьтеся на
позитивних
речах!

ЖУРНАЛ ВДЯЧНОСТІ:

Один/два рази на тиждень.

Напишіть, **за що ви вдячні**

(речі, події, досягнення,
люди...)

Виберіть лише деякі з них,
щоб детально описати,
відчуваючи **однакові емоції**.

+ щастя

+ продуктивність

+ самооцінка

- стрес

+ якісні стосунки

- депресія

+ хороший сон

+ свідомість

+ сили подолати спокусу

ЦЕ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД СПОСОБУ ВЕДЕННЯ ЖУРНАЛУ!



ЖУРНАЛ УСПІХУ:

Щодня/щотижня

Ставте коротко- або **довгострокові** цілі

Складіть, наприклад, список **питань**:

- ★ Чого я досяг?
(Дрібниці теж важливі! Йдеться про спостереження скільки всього ти робиш, навіть не помічаючи цього!)
- ★ Чого я дізнався?
- ★ Що я можу покращити?
- ★ За що я вдячний?
- ★ Що мене сьогодні порадувало?
- ★ Як я можу наблизитися до досягнення моєї цілі?

Зосередьтеся на тому, що для вас дійсно важливо!

усі переваги
щоденника подяки

+ ви досягнете
своїх цілей

+ мотивація

+ ви виконаєте
свої завдання

Є багато інших способів вести щоденник!



- **СПИСОК ЮХУ**: усі хороші речі, які ви зробили та досягли сьогодні
- **РАНКОВІ СТОРІНКИ**: це звільняє ваше мислення, показує, що для вас справді важливо, допомагає легше писати
- **ЩОДЕННИК СНІВ**: розповідь про свої мрії
- **ЖУРНАЛ З ОПОРНИМИ ТОЧКАМИ**: ідеальна організація без стресу
- **ХУДОЖНІЙ ЖУРНАЛ**: виражати свої почуття через мистецтво
- **«ОДИН РЯДОК НА ДЕНЬ»**: записуйте один ключовий момент для кожного дня
- **ПРИРОДНИЧИЙ ЖУРНАЛ**: бути в курсі свого оточення
- **ЖУРНАЛ СПИСОК**: складати списки речей для організації, відстеження та запису речей, пов'язаних, наприклад, з стосунки, хобі (список ваших улюблених фільмів, пісень, вправи, стратегії релаксації...)

або... зробіть це в іншому форматі:



Щодня/щотижня додавайте

СЮДИ ПАПІРЕЦЬ З НАПИСОМ:



- добрий вчинок твій

чи

- щось хороше, що сталося з тобою

Наприкінці року **відкрий!**



Picture: Kelly Sikkema on Unsplash

... **КОЖНИЙ** може вести щоденник!



- Не бійтеся почати!
- Це може зробити кожен!
- Не забувайте обдумувати те, що ви написали
- Не думайте, що у вас мало часу, 10 хвилин достатньо, і воно того варте, спробуйте!
- Будьте послідовні: якщо ви навчитеся пропускати дні, ви звикнете не заповнювати свій щоденник! Тому намагайтеся не робити винятків, інакше це скоро увійде в звичку!
- Існують програми для ведення щоденників, але найкраще підходять паперові!