

Дневник рефлексии

Рабочая тетрадь для мыслей, эмоций и осознанных выводов

Этот дневник помогает мягко «распаковывать» день: что происходило, что вы чувствовали, какие мысли крутились в голове — и что вы узнали о себе.

Здесь нет правильных или неправильных ответов. Важно честно заметить состояние и сделать один маленький шаг к ясности.

Как пользоваться

- 1) Заполняйте вечером (5–10 минут) или утром (как подготовку к дню).
- 2) Пишите коротко: 1–3 предложения в каждом блоке — этого достаточно.
- 3) Если эмоций много — начните с дыхания: 3 спокойных выдоха, и только потом пишите.
- 4) В конце выберите один маленький шаг на завтра (реальный и выполнимый).

Важно: это не медицинская или психотерапевтическая помощь. Если вам тяжело — поговорите с взрослым, которому доверяете, или со специалистом.

Быстрая самопроверка

Если нет сил вести полный дневник — заполните только эту страницу.

Дата:		Время:	
Энергия (0–10):		Настроение (0–10):	
Напряжение в теле (0–10):		Ясность ума (0–10):	

Одной фразой: что было главным сегодня?

Один маленький шаг на завтра

День 1

Дата:		Где я был(а):	
С кем был(а):		Главная тема дня:	

Мои мысли (что крутилось в голове?)

Мои эмоции (что я чувствовал(а) сегодня?)

Эмоции и причины

Эмоция	Почему она появилась? (ситуация / триггер)

--	--

Что я узнал(а) о себе сегодня?

Что я мог(ла) бы сделать по-другому?

За что я сегодня благодарен(на)?	Один маленький шаг на завтра

День 2

Дата:		Где я был(а):	
С кем был(а):		Главная тема дня:	

Мои мысли (что крутилось в голове?)

Мои эмоции (что я чувствовал(а) сегодня?)

Эмоции и причины

Эмоция	Почему она появилась? (ситуация / триггер)

--	--

Что я узнал(а) о себе сегодня?

Что я мог(ла) бы сделать по-другому?

За что я сегодня благодарен(на)?	Один маленький шаг на завтра

День 3

Дата:		Где я был(а):	
С кем был(а):		Главная тема дня:	

Мои мысли (что крутилось в голове?)

Мои эмоции (что я чувствовал(а) сегодня?)

Эмоции и причины

Эмоция	Почему она появилась? (ситуация / триггер)

--	--

Что я узнал(а) о себе сегодня?

Что я мог(ла) бы сделать по-другому?

За что я сегодня благодарен(на)?	Один маленький шаг на завтра

День 4

Дата:		Где я был(а):	
С кем был(а):		Главная тема дня:	

Мои мысли (что крутилось в голове?)

Мои эмоции (что я чувствовал(а) сегодня?)

Эмоции и причины

Эмоция	Почему она появилась? (ситуация / триггер)

--	--

Что я узнал(а) о себе сегодня?

Что я мог(ла) бы сделать по-другому?

За что я сегодня благодарен(на)?	Один маленький шаг на завтра

День 5

Дата:		Где я был(а):	
С кем был(а):		Главная тема дня:	

Мои мысли (что крутилось в голове?)

Мои эмоции (что я чувствовал(а) сегодня?)

Эмоции и причины

Эмоция	Почему она появилась? (ситуация / триггер)

--	--

Что я узнал(а) о себе сегодня?

Что я мог(ла) бы сделать по-другому?

За что я сегодня благодарен(на)?	Один маленький шаг на завтра

День 6

Дата:		Где я был(а):	
С кем был(а):		Главная тема дня:	

Мои мысли (что крутилось в голове?)

Мои эмоции (что я чувствовал(а) сегодня?)

Эмоции и причины

Эмоция	Почему она появилась? (ситуация / триггер)

--	--

Что я узнал(а) о себе сегодня?

Что я мог(ла) бы сделать по-другому?

За что я сегодня благодарен(на)?	Один маленький шаг на завтра

День 7

Дата:		Где я был(а):	
С кем был(а):		Главная тема дня:	

Мои мысли (что крутилось в голове?)

Мои эмоции (что я чувствовал(а) сегодня?)

Эмоции и причины

Эмоция	Почему она появилась? (ситуация / триггер)

--	--

Что я узнал(а) о себе сегодня?

Что я мог(ла) бы сделать по-другому?

За что я сегодня благодарен(на)?	Один маленький шаг на завтра

День 8

Дата:		Где я был(а):	
С кем был(а):		Главная тема дня:	

Мои мысли (что крутилось в голове?)

Мои эмоции (что я чувствовал(а) сегодня?)

Эмоции и причины

Эмоция	Почему она появилась? (ситуация / триггер)

--	--

Что я узнал(а) о себе сегодня?

Что я мог(ла) бы сделать по-другому?

За что я сегодня благодарен(на)?	Один маленький шаг на завтра

День 9

Дата:		Где я был(а):	
С кем был(а):		Главная тема дня:	

Мои мысли (что крутилось в голове?)

Мои эмоции (что я чувствовал(а) сегодня?)

Эмоции и причины

Эмоция	Почему она появилась? (ситуация / триггер)

--	--

Что я узнал(а) о себе сегодня?

Что я мог(ла) бы сделать по-другому?

За что я сегодня благодарен(на)?	Один маленький шаг на завтра

День 10

Дата:		Где я был(а):	
С кем был(а):		Главная тема дня:	

Мои мысли (что крутилось в голове?)

Мои эмоции (что я чувствовал(а) сегодня?)

Эмоции и причины

Эмоция	Почему она появилась? (ситуация / триггер)

--	--

Что я узнал(а) о себе сегодня?

Что я мог(ла) бы сделать по-другому?

За что я сегодня благодарен(на)?	Один маленький шаг на завтра

День 11

Дата:		Где я был(а):	
С кем был(а):		Главная тема дня:	

Мои мысли (что крутилось в голове?)

Мои эмоции (что я чувствовал(а) сегодня?)

Эмоции и причины

Эмоция	Почему она появилась? (ситуация / триггер)

--	--

Что я узнал(а) о себе сегодня?

Что я мог(ла) бы сделать по-другому?

За что я сегодня благодарен(на)?	Один маленький шаг на завтра

День 12

Дата:		Где я был(а):	
С кем был(а):		Главная тема дня:	

Мои мысли (что крутилось в голове?)

Мои эмоции (что я чувствовал(а) сегодня?)

Эмоции и причины

Эмоция	Почему она появилась? (ситуация / триггер)

--	--

Что я узнал(а) о себе сегодня?

Что я мог(ла) бы сделать по-другому?

За что я сегодня благодарен(на)?	Один маленький шаг на завтра

День 13

Дата:		Где я был(а):	
С кем был(а):		Главная тема дня:	

Мои мысли (что крутилось в голове?)

Мои эмоции (что я чувствовал(а) сегодня?)

Эмоции и причины

Эмоция	Почему она появилась? (ситуация / триггер)

--	--

Что я узнал(а) о себе сегодня?

Что я мог(ла) бы сделать по-другому?

За что я сегодня благодарен(на)?	Один маленький шаг на завтра

День 14

Дата:		Где я был(а):	
С кем был(а):		Главная тема дня:	

Мои мысли (что крутилось в голове?)

Мои эмоции (что я чувствовал(а) сегодня?)

Эмоции и причины

Эмоция	Почему она появилась? (ситуация / триггер)

--	--

Что я узнал(а) о себе сегодня?

Что я мог(ла) бы сделать по-другому?

За что я сегодня благодарен(на)?	Один маленький шаг на завтра