

*Если вы нашли этот ежедневник,  
пожалуйста, позвоните на номер:*

---



## С нежностью к каждому дню

Здравствуйте, дорогие девочки.

Меня зовут Ольга Примаченко, я журналист, психолог и автор книги «К себе нежно».

Я разработала этот дневник, чтобы подарить вам полезный и простой инструмент для ежедневных записей и рефлексий. Он не про успешный успех и карьерную мотивацию — он про бережное отношение к себе, про то тихое и нежное, что у вас внутри. С помощью ежедневника вы не только сможете помнить о предстоящих делах и задачах, но и обретете верного друга, который будет от страницы к странице обнимать вас словами.

Каждую неделю вас ждут:

**блоки для записей дел** на будни и выходные;

«обнимательная» **фраза-напутствие**;

**цитата** из книги «К себе нежно»;

рубрика «**Важно**» для записи задач, требующих особого внимания;

рубрика «**Чем я себя поражаю?**», куда можно вписывать все то приятное, что вы собираетесь сделать для себя;

**трекеры для двух привычек** — вписывайте в строчку название той активности, которую хотите практиковать ежедневно (например, «пить больше воды», «гулять пешком», «медитировать»), и если это получается выполнить, закрашивайте кружочек;

**необычный вопрос** на «подумать» и «почувствовать» для самопознания и исследования своих глубин;

и изюминка блокнота — место для **нежного обещания**, которое я предлагаю давать себе в начале каждой недели. Пусть оно обязательно заканчивается обращением «моя хорошая» — я верю, что так мы становимся нежнее к себе. Например: «Обещаю, что на этой неделе я *не буду корить себя за то, что не успеваю сделать все задуманное*, моя хорошая». Это обещание — не про некую цель, которую хоть убей надо выполнить, а слова поддержки самой себе. Напоминание, что, какой бы ни была неделя, вы у себя есть, вы стоите рядом с собой плечом к плечу — и вы справитесь.

В начале ежедневника вы найдете шаблон для вашего собственного **списка нежности к себе**. Используйте его, чтобы записывать идеи активностей, которые принесут вам удовольствие, помогут восполнить ресурс и почувствовать себя лучше. Пункты из этого списка будет удобно перетаскивать в план недели.

В конце недели вы найдете **12 шаблонов трекера** жизненного изобилия (на каждый месяц). Я придумала его специально для того, чтобы вы могли наглядно убедиться: ваша жизнь намного богаче и интереснее, чем кажется.

К сожалению, мы редко концентрируемся на том, что у нас есть — и вместо этого заикливаемся на том, чего нам не хватает. Тогда любая цель, которую мы себе ставим, исходит из дефицитарного мышления: «мало», «нет», «недотягиваю», «надо больше». Я же предлагаю посмотреть на свое «здесь и сейчас» свежим взглядом и натренировать свой ум видеть счастье, а не мечтать о нем.

Трекер позволяет отследить все то положительное, что происходит с вами каждый день в разных аспектах жизни: «Пришли деньги», «Чувствовала любовь», «Общались с друзьями» и так далее. Заполняйте трекер вечером, вспоминая, что было в вашем дне, и закрашивая соответствующие кружочки.

Поясню на примере. Закрашивайте кружок напротив «Пришли деньги», если у вас за день случилось что-то хорошее, связанное с деньгами, — дали зарплату, вернули долг, вы нашли монетку под ногами или на карточку пришел кэшбек с покупок. Не важно, какая сумма, главное, что это деньги, которые пришли в вашу жизнь, чтобы вас порадовать. Если же денег вы по какой-то причине лишились, не закрашивайте кружочек — в трекере *концентрируйтесь только на радостных событиях*, потому что цепляться за плохое ваш мозг и так умеет.

Если вы чувствовали любовь в своем дне — закрашивайте кружочек, напротив которого это написано. Но помните, что любовь бывает не только романтической. Любовь вмещает в себя гораздо больше — это и тогда, когда вам в благодарность прислали цветы, мама позвала в гости

и приготовила вашу любимую «сеledку под шубой», а маленький сын нарисовал кривой, но очень трогательный портрет. Все это — проявления любви. А значит, любовь в вашей жизни есть! Чудо, польза и задача трекера — *начать все это замечать*.

Анализируя таким образом ежедневные события, уже через месяц вы наглядно увидите, как то, что раньше воспринималось смазанной серой лентой будней, превратится в ощущение богатства. Вы осознаете, что в вашей жизни действительно много тихого счастья и приятных мелочей, которые и про любовь, и про здоровье, и про деньги, и про все другое, что для вас ценно.

В свободные строки трекера впишите то, что важно *именно для вас*. Те аспекты жизни, которые, как вам кажется, у вас «провисают». Уверена, однажды вы с удивлением обнаружите, что это иллюзия — просто ваш ум пока не натренирован замечать проявления большого в малом. Вот и будем его тренировать!

И последнее: на форзацах блокнота для вас предусмотрены **раскраски** — чтобы было чем занять руки, сидя на скучном совещании или разговаривая по телефону. А еще они помогают развеяться и отвлечься :)

В нежный путь, дорогие девочки. Пусть ваш год будет прекрасным.

Помните: *себе можно верить*.

*С теплом и поддержкой на пути к себе,*

*Ольга Примаченко*

*@k\_sebe\_tak\_nezhno*





## Список нежных вопросов к себе и тем, кто важен

Эти вопросы развивают навык бережного общения — с собой и другими.

Поддерживайте мысленный диалог с собой, не забывайте обращать внимание на свои чувства, эмоции и состояние. А задавая эти вопросы другим, вы точно ощутите, как углубляются ваши отношения.

1. Тебе понравилось?
2. Как ты?
3. Что ты сейчас чувствуешь?
4. Хочешь, я просто побуду рядом?
5. Как тебе помочь?
6. Что тебя сейчас порадует?
7. Может, обнимемся?
8. Как это можно сделать бережнее к себе?
9. Сколько времени тебе нужно?
10. Тебе вкусно?



## Фразы на случай отстаивания своих границ

...когда лезут с непрошеными советами:

1. *«Спасибо, я разберусь»;*
2. *«Нужно больше советов!»;*
3. *«Кто несет ответственность за последствия?»;*
4. *«Вы через это сами проходили или это просто из головы?»;*
5. *«Вот вы говорите: «Надо». «Надо» — а кому?».*

...когда критикуют:

1. *«У меня другое мнение»;*
2. *«Вы имеете право так думать, а я — так делать»;*
3. *«На чем основана ваша критика?»;*
4. *«А какой лично у вас опыт создания чего-то подобного?».*

Помните, что мнение или оценка чаще всего субъективны и не требуют реакции. А если от вас ждут ответа, пусть потрудятся сформулировать конкретный вопрос. Не «Это хорошо!», «Это плохо!» (а вам объясняйся), а: «Что именно ты хотела сказать своим текстом?».

Уважительный ответ требует уважительного вопроса.

...когда вы хотите отказаться от неинтересного вам предложения:

1. *«Не могу, сейчас мне важнее другое — все мои ресурсы и внимание там»*
2. *«Спасибо, у меня все есть» / «Мне достаточно, спасибо»*
3. *«Спасибо, я знаю, чего хочу» / «Я уже приняла решение, спасибо»*
4. *«Мои ресурсы ограничены, извините, сейчас не могу»*
5. *«Спасибо за предложение, я ценю, но сейчас сотрудничество не актуально»*
6. *«Нет, сама не возьмусь. Но могу дать контакт того, кому это может быть интересно»*

## Доверься пути

Важно

---

---

---

---

---

---

---

---

Чем я себя поражаю?

---

---

---

---

---

---

---

---

Трекер привычек

---

---



Вопрос недели

*Какое занятие легче всего вводит меня в состояние «потока»?*

---

---

---

“ Возраст действительно многое упрощает.  
Точнее, опыт, который мы получаем,  
когда взрослеем. ”

Еще одна хорошая неделя 

\_\_\_\_\_   
 месяц

Понедельник

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Пятница

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вторник

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Суббота

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Среда

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Воскресенье

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Четверг

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Обещаю, что на этой неделе я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ , моя хорошая.

## Разреши себе быть собой

Важно

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Чем я себя порадную?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Трекер привычек

---

---



Вопрос недели

*Когда и за что я в последний раз говорила себе: «Я молодец!»?*

---

---

---

“ Если вы чувствуете грусть –  
это правда момента,  
которую незачем отрицать. ”

Еще одна хорошая неделя 

\_\_\_\_\_   
 месяц

Понедельник

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Пятница

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вторник

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Суббота

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Среда

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Воскресенье

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Четверг

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Обещаю, что на этой неделе я

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ , моя хорошая.

## Ночь темна перед рассветом

Важно

---

---

---

---

---

---

---

---

Чем я себя поражаю?

---

---

---

---

---

---

---

---

Трекер привычек

---

---



Вопрос недели

*О чем я в последний раз с кем-то спорила так, что искры летели?*

---

---

---

**“** Не страшно однажды испытать к любимому человеку ненависть — страшно не разрешать себе испытывать к нему ничего, кроме любви. **”**

# Еще одна хорошая неделя

\_\_\_\_\_   
 месяц

Понедельник

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Пятница

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вторник

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Суббота

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Среда

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Воскресенье

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Четверг

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Обещаю, что на этой неделе я

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ , моя хорошая.

## Любовь к себе требует времени

Важно

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Чем я себя поражаю?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Трекер привычек

---

---

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Вопрос недели

*Звучание какого инструмента заставляет мою душу вибрировать?*

---

---

---

“ Если вам кажется, что что-то не так,  
то, скорее всего, вам не кажется.  
Себе можно верить. ”



# Еще одна хорошая неделя

\_\_\_\_\_   
 месяц

## Понедельник

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Пятница

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Вторник

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Суббота

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Среда

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Воскресенье

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Четверг

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Обещаю, что на этой неделе я

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, моя хорошая.

## Наслаждайся процессом

Важно

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Чем я себя поражаю?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Трекер привычек

---

---



Вопрос недели

*После каких снов я просыпаюсь в радости?*

---

---

---

“ Нормально – любить страстно,  
до дрожи и головокружения,  
и нормально – так не любить. ”

Еще одна хорошая неделя 

\_\_\_\_\_   
 месяц

Понедельник

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Пятница

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вторник

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Суббота

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Среда

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Воскресенье

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Четверг

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Обещаю, что на этой неделе я

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ , моя хорошая.

## Замечай перемены

Важно

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Чем я себя порадную?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Трекер привычек

---

---

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Вопрос недели

*От чего у меня последний раз бежали мурашки от восторга?*

---

---

---

**“** У нас всегда есть силы, чтобы справиться с любыми чувствами. Ни одно из них нас не убьет, иначе природа бы их не предусмотрела. **”**

Еще одна хорошая неделя 

\_\_\_\_\_   
 месяц

Понедельник

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Пятница

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вторник

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Суббота

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Среда

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Воскресенье

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Четверг

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Обещаю, что на этой неделе я

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, моя хорошая.

## Празднуй маленькие шаги

Важно

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Чем я себя порадную?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Трекер привычек

---

---



Вопрос недели

*О чем я думаю, когда смотрю на море?*

---

---

---

**“** Вы имеете право чувствовать что угодно, когда угодно и как угодно долго. Нет неправильных, некрасивых или неуместных чувств, они все — ваша правда. **”**