

**Этот ежедневник
принадлежит:**



Дата _____ . _____ . _____ .

пн вт ср чт пт сб вс

Утренние ритуалы:

Настройка на день: утренние аффирмации или цитата дня

Три главных цели на сегодня

Настроение: рисунок или шкала для определения эмоционального состояния

Вечерние размышления:

Итоги дня: что было сложным и что удалось хорошо

Три благодарности: чему я сегодня особенно рад

Урок дня: чему новому я научился

Неврозы и триггеры:

Мои сегодняшние тревоги и страхи

Потенциальные причины и триггеры тревог

Как я справился/справилась с ними: какие техники были использованы

Эмоциональный чек-ин:

Мое эмоциональное состояние: от тревоги до покоя

Свободное пространство для заметок и мыслей

Поезжай в опен спейс,
неврозы сами себя
не заработают.



Дата _____ . _____ . _____ .

пн вт ср чт пт сб вс

Утренние ритуалы:

Настройка на день: утренние аффирмации или цитата дня

Три главных цели на сегодня

Настроение: рисунок или шкала для определения эмоционального состояния

Вечерние размышления:

Итоги дня: что было сложным и что удалось хорошо

Три благодарности: чему я сегодня особенно рад

Урок дня: чему новому я научился

Неврозы и триггеры:

Мои сегодняшние тревоги и страхи

Потенциальные причины и триггеры тревог

Как я справился/справилась с ними: какие техники были использованы

Эмоциональный чек-ин:

Мое эмоциональное состояние: от тревоги до покоя

Свободное пространство для заметок и мыслей

*Выгорание —
это когда кофе
перестает бодрить
и начинает жалеть.*



Дата _____ . _____ . _____ .

пн вт ср чт пт сб вс

Утренние ритуалы:

Настройка на день: утренние аффирмации или цитата дня

Три главных цели на сегодня

Настроение: рисунок или шкала для определения эмоционального состояния

Вечерние размышления:

Итоги дня: что было сложным и что удалось хорошо

Три благодарности: чему я сегодня особенно рад

Урок дня: чему новому я научился

Неврозы и триггеры:

Мои сегодняшние тревоги и страхи

Потенциальные причины и триггеры тревог

Как я справился/справилась с ними: какие техники были использованы

Эмоциональный чек-ин:

Мое эмоциональное состояние: от тревоги до покоя

Свободное пространство для заметок и мыслей

Хочу выгореть
на пляже, а не в офисе.



Дата _____ . _____ . _____ .

пн вт ср чт пт сб вс

Утренние ритуалы:

Настройка на день: утренние аффирмации или цитата дня

Три главных цели на сегодня

Настроение: рисунок или шкала для определения эмоционального состояния

Вечерние размышления:

Итоги дня: что было сложным и что удалось хорошо

Три благодарности: чему я сегодня особенно рад

Урок дня: чему новому я научился

Неврозы и триггеры:

Мои сегодняшние тревоги и страхи

Потенциальные причины и триггеры тревог

Как я справился/справилась с ними: какие техники были использованы

Эмоциональный чек-ин:

Мое эмоциональное состояние: от тревоги до покоя

Свободное пространство для заметок и мыслей

Чёрная дыра — это мой
почтовый ящик.



Дата _____ . _____ . _____ .

пн вт ср чт пт сб вс

Утренние ритуалы:

Настройка на день: утренние аффирмации или цитата дня

Три главных цели на сегодня

Настроение: рисунок или шкала для определения эмоционального состояния

Вечерние размышления:

Итоги дня: что было сложным и что удалось хорошо

Три благодарности: чему я сегодня особенно рад

Урок дня: чему новому я научился

Неврозы и триггеры:

Мои сегодняшние тревоги и страхи

Потенциальные причины и триггеры тревог

Как я справился/справилась с ними: какие техники были использованы

Эмоциональный чек-ин:

Мое эмоциональное состояние: от тревоги до покоя

Свободное пространство для заметок и мыслей

Каждый день – это марафон по избеганию нервных срывов.



Дата _____ . _____ . _____ .

пн вт ср чт пт сб вс

Утренние ритуалы:

Настройка на день: утренние аффирмации или цитата дня

Три главных цели на сегодня

Настроение: рисунок или шкала для определения эмоционального состояния

Вечерние размышления:

Итоги дня: что было сложным и что удалось хорошо

Три благодарности: чему я сегодня особенно рад

Урок дня: чему новому я научился

Неврозы и триггеры:

Мои сегодняшние тревоги и страхи

Потенциальные причины и триггеры тревог

Как я справился/справилась с ними: какие техники были использованы

Эмоциональный чек-ин:

Мое эмоциональное состояние: от тревоги до покоя

Свободное пространство для заметок и мыслей

Выгорание – когда ты боишься даже открыть почтовый ящик.



Дата _____ . _____ . _____ .

пн вт ср чт пт сб вс

Утренние ритуалы:

Настройка на день: утренние аффирмации или цитата дня

Три главных цели на сегодня

Настроение: рисунок или шкала для определения эмоционального состояния

Вечерние размышления:

Итоги дня: что было сложным и что удалось хорошо

Три благодарности: чему я сегодня особенно рад

Урок дня: чему новому я научился

Неврозы и триггеры:

Мои сегодняшние тревоги и страхи

Потенциальные причины и триггеры тревог

Как я справился/справилась с ними: какие техники были использованы

Эмоциональный чек-ин:

Мое эмоциональное состояние: от тревоги до покоя

Свободное пространство для заметок и мыслей

Невроз — мой спутник
на всех деловых
встречах.

