

Дневник благодарности: шаблон на неделю для печати

ЭмоАтлас · emoatlas.ru

Каждый вечер запишите три конкретные вещи за сегодня — с деталями и, если хочется, с «почему». Рядом отметьте настроение от 1 (тяжело) до 5 (отлично): через неделю сравните дни.

Неделя: _____

ДЕНЬ	ПЕРВОЕ	ВТОРОЕ	ТРЕТЬЕ	НАСТРОЕНИЕ (1-5)
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Вс				

Если ничего не приходит в голову — пройдите по областям дня:

- **Люди:** кто помог, ответил, выслушал, пошутил? Кому помогли вы?
- **Тело:** что не болело, что было приятно — душ, прогулка, еда, сон?
- **Дом и быт:** что сработало — транспорт, техника, доставка?
- **Работа и учёба:** что получилось, даже маленькое? Чему научились?
- **Мелочи:** свет, погода, запах, песня, смешное видео.
- **Вы сами:** за что поблагодарить себя сегодня?

В конце недели: какие записи вызвали самое живое чувство? Что из этого можно повторить на следующей неделе?

Как пользоваться — в статье «Дневник благодарности: как вести, примеры и шаблон для печати»: emoatlas.ru/blog/dnevnik-blagodarnosti. Материал для самонаблюдения, не заменяет консультацию специалиста.