

vi**l**odykh

TAKE A BREATH

Привіт,

Тож, здається, я починаю вести цей щоденник. Почуваюся трохи дивно, якщо чесно. Тобто, кому я це пишу? Собі? Майбутньому собі? Для всесвіту? Не знаю.

Але є таке ниюче відчуття всередині, яке каже, що варто спробувати.

Я відчуваю цей постійний тиск. Особливо з боку моїх батьків. Можливо, навіть мої батьки відчували щось подібне, коли були дітьми. Можливо, мені варто поговорити з ними, але

я цього не робила/-ив вже дуже давно. Минулої ночі мама намагалася поговорити зі мною, але я розізлився/-лась на неї, бо не хотів/-ла вечеряти разом із ними. Але, можливо, я був/-ла неправий/-а. Добре, я поговорю з нею.

У мене в голові надто багато думок. Я відчуваю, що мені просто потрібно вимкнути свій мозок і дихати. Я знаю, що у мене все життя попереду. І я підслухав/-ла розмови друзів. Вони також казали, що почуваються розгубленими. Тож, можливо, це не лише зі мною так, і ми всі проходимо через щось подібне.

Я точно не хочу залишатися позаду, але я просто не можу знайти своє місце. Усі думають, що я перебільшую, але що я можу зробити зі своїми емоціями? Я постійно думаю про майбутні можливості в моїй країні, у якій зараз триває війна, про коледж, кар'єру та важливі життєві рішення. Як мені це все вирішити?

Але також є і щось позитивне. Протягом дня я переживаю моменти радості та щастя, які змушують мене посміхатися. Чи то я сміюся з другом, чи просто насолоджуюся красою природи — ці моменти нагадують мені про прості речі, які роблять життя прекрасним.

Це смішно, насправді. Я завжди був/-ла з тих, хто тримає свої думки під замком, ховаючи їх від чужих очей. Але щось в ідеї ведення щоденника надає дивного відчуття волі. Ніби даю собі дозвіл бути вразливим/-ою, приймати всі ці хаотичні, недосконалі й водночас чудові частини себе.

Звісно, частина мене почувається трохи дурнувато через це. Я маю на увазі, хто має час сидіти й писати у щоденнику, коли є мільйон інших справ, які змагаються за мою увагу? Але інша частина мене розуміє, що цей крок важливий — що, можливо, це допоможе мені знайти сенс у хаосі, яким є життя.

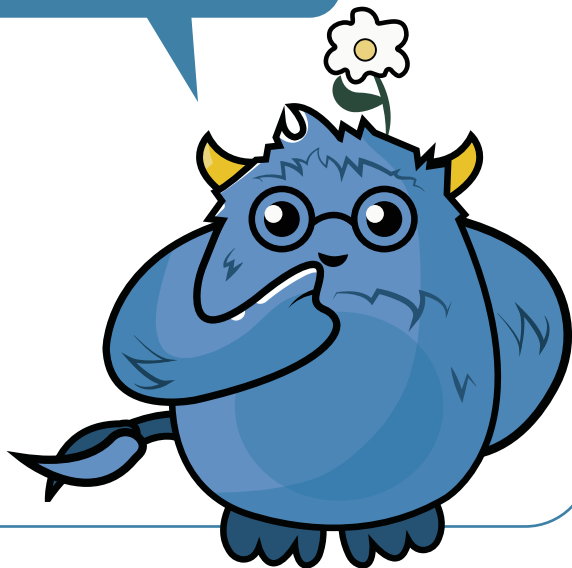


Ведення щоденника – це практика регулярного запису думок, почуттів, досвіду, переживань, ідей та спостережень у особистому, приватному форматі.

Ведення щоденника дозволяє вам:

- Аналізувати події: Впорядкувати події та досвід, які сталися у вашому житті.
- Вирішувати проблеми: Працювати з викликами та труднощами, з якими ви стикаєтеся.
- Висловлювати емоції: Фіксувати й досліджувати емоції, такі як злість, смуток, тривога або радість.
- Отримувати інсайти: Рефлексувати над своїми думками й почуттями, щоб отримати глибше розуміння себе та свого життя.

Регулярно пишучи про події, які викликають у вас емоції, ви зможете краще зрозуміти свої почуття та керувати ними.



Кілька порад для ефективного ведення щоденника:
Встановіть рутину: Намагайтеся писати по 20 хвилин щодня протягом чотирьох днів поспіль. Послідовність та регулярність допомагає розвивати глибший зв'язок із вашими думками та емоціями.

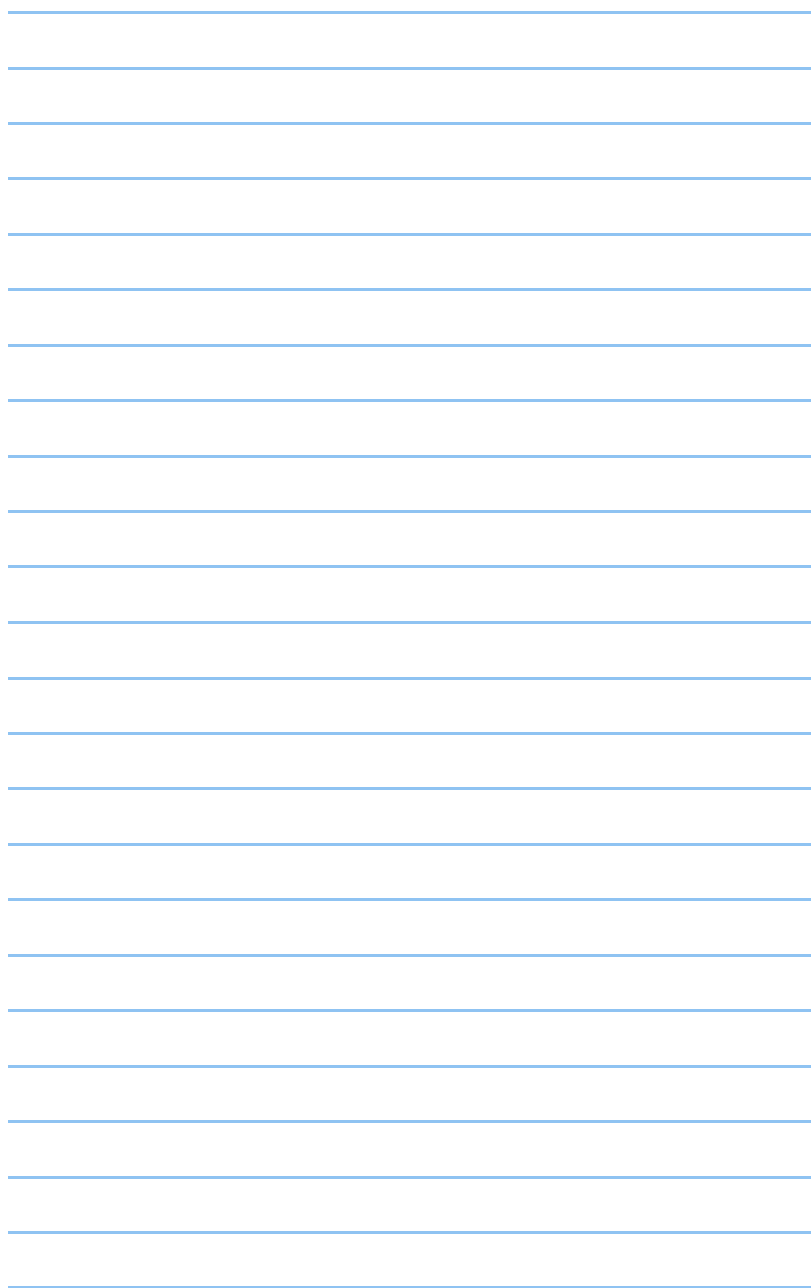
Оберіть правильне середовище: Знайдіть комфортний час і місце, де вас ніхто не відволікатиме. Тиха та безпечна атмосфера сприяє відкритості й чесності.

Пишіть вільно: Під час опису своїх переживань відпустіть усі обмеження та записуйте все, що спадає на думку. Не переймайтеся граматикою, орфографією чи структурою — просто дайте своїм думкам вільно литися.

І пам'ятайте, що ваш щоденник — це особистий простір для рефлексії і самовираження. Тут немає правил, лише рекомендації, які допоможуть вам почати та підтримувати звичку. Насолоджуйтеся подорожжю самопізнання та емоційного зцілення через ведення щоденника!

Чого ви з нетерпінням чекаєте
від завтрашнього дня?





Що зробило вас по-справжньому
щасливим/щасливою сьогодні?





Що ви могли б зробити інакше сьогодні?



Як ви почувалися у різні моменти
протягом дня?



Які нові навички або знання ви б хотіли
розвивати?

У чому ви вирости як особистість
за останній рік?



Як ви почувалися у різні моменти
протягом дня?

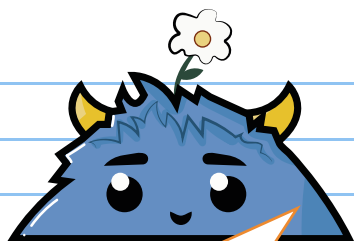




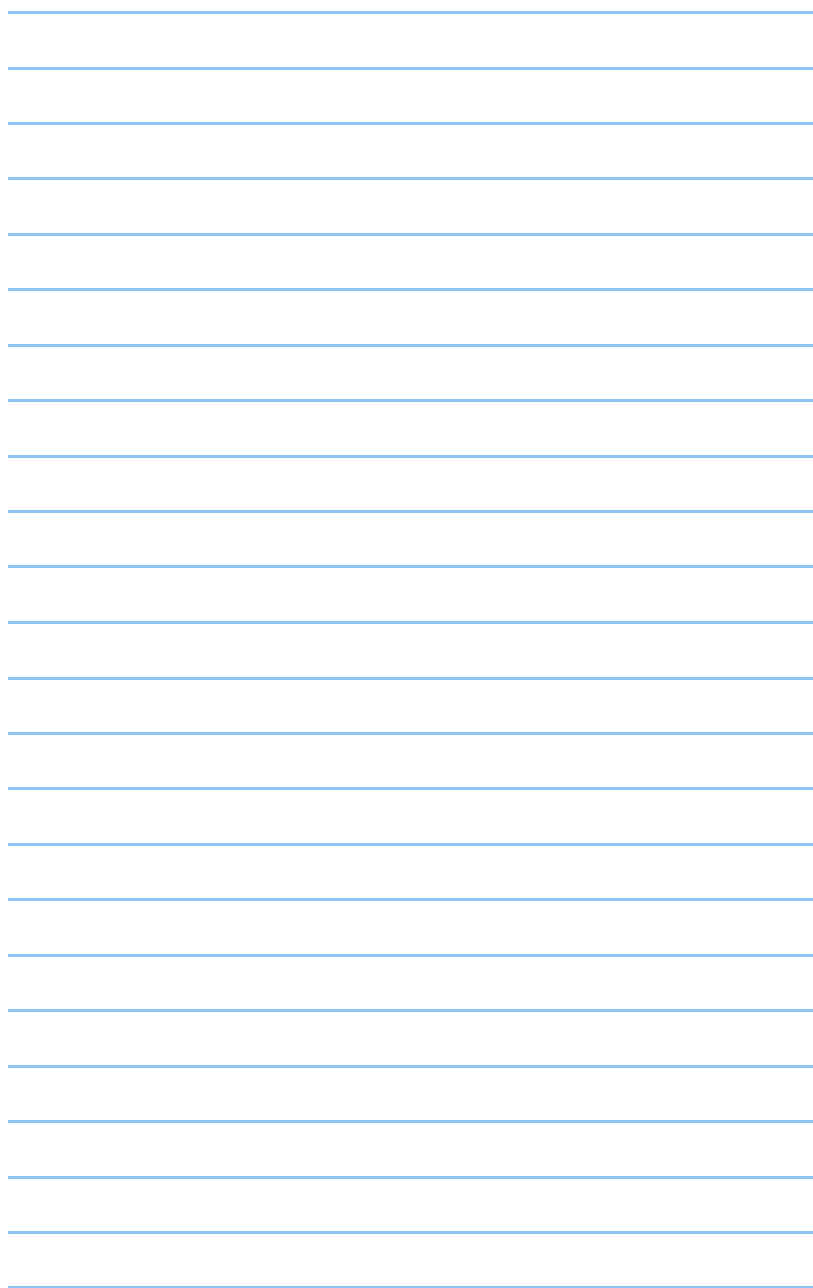
Що можна зробити завтра, щоб
день став ще кращим?





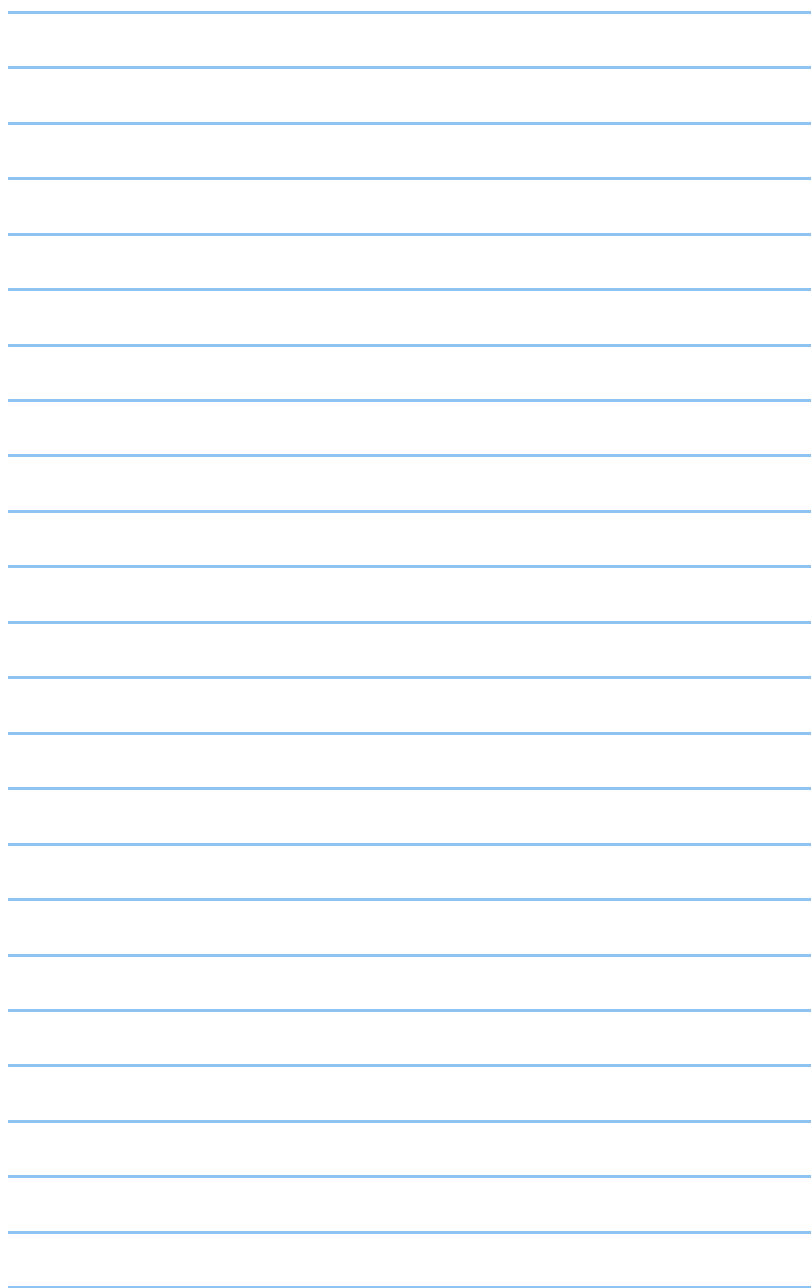


Який ваш найбільший
життєвий виклик на цей
момент?



Якими були найгірший і
найкращий дні вашого життя?



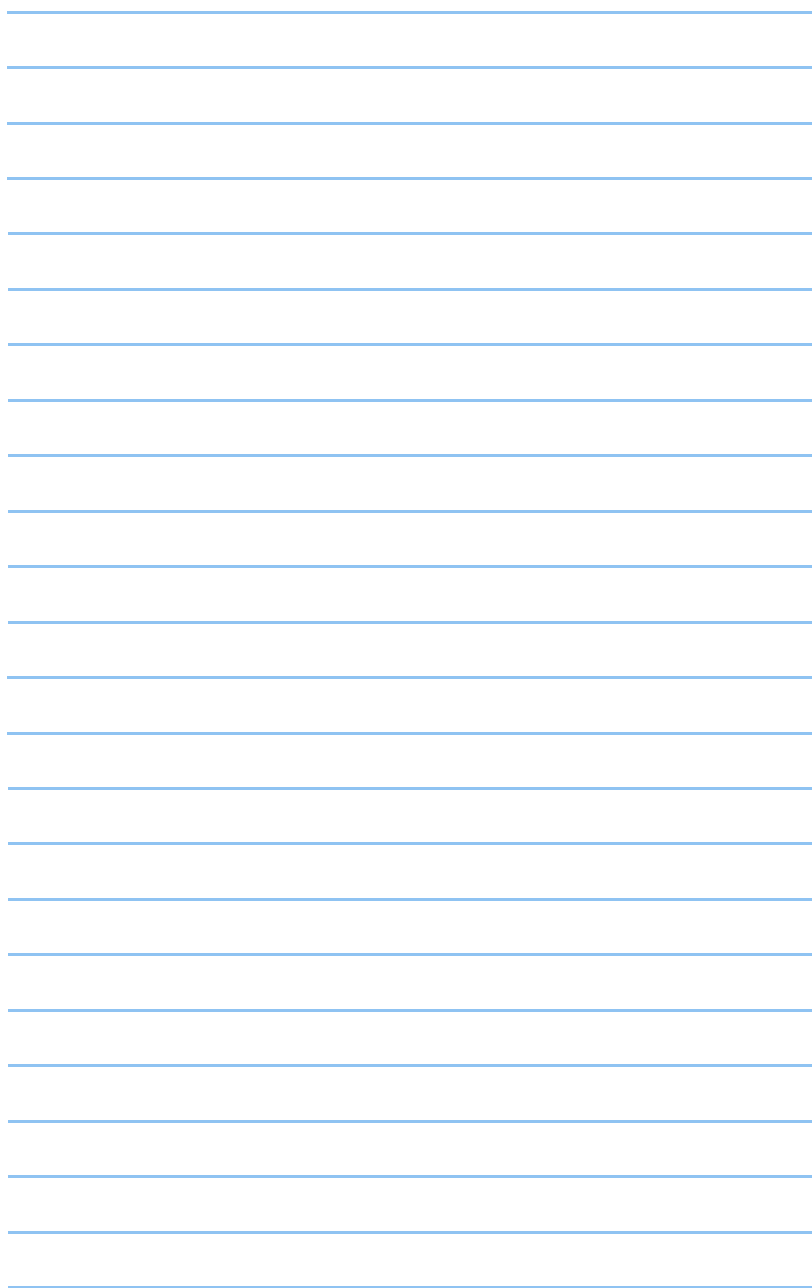


Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal blue lines.





Яка невеличка деталь сьогодні
привернула вашу увагу?



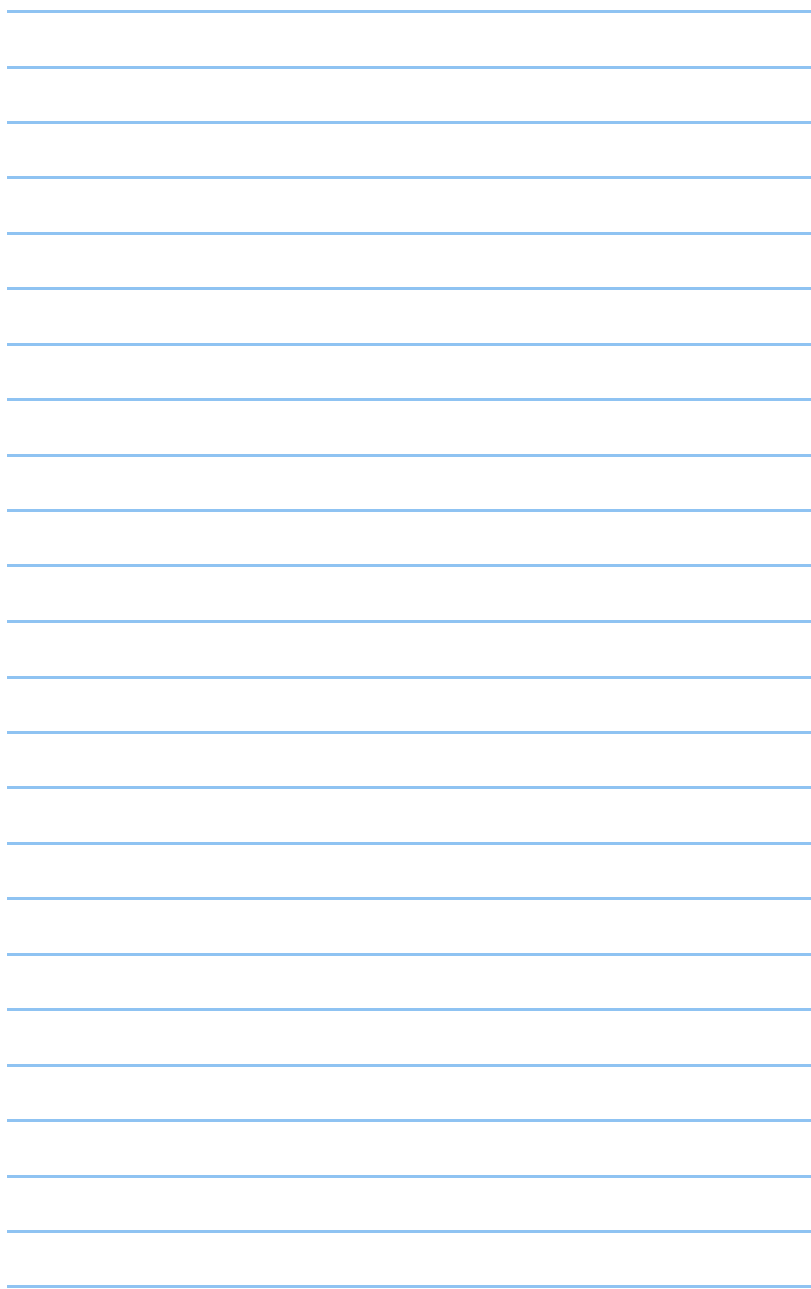


Напишіть лист
вдячності собі.



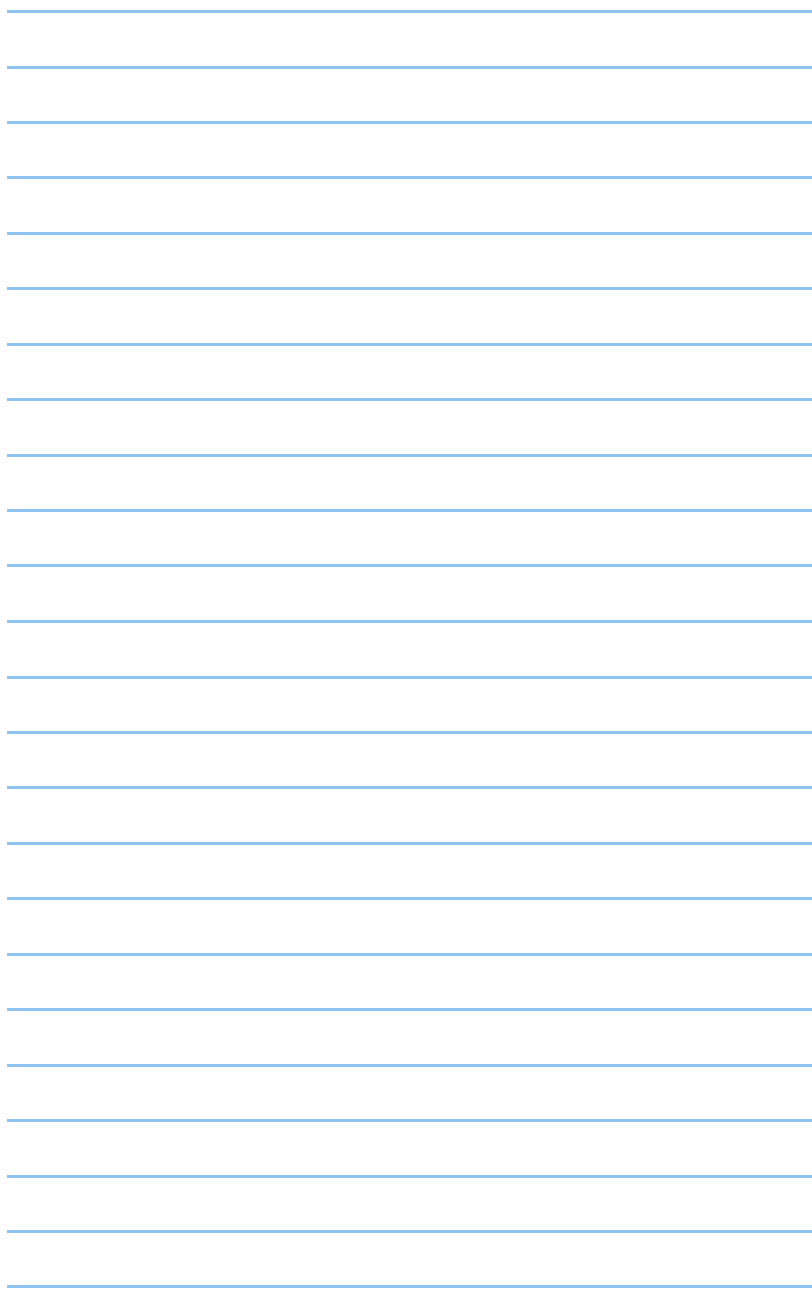
Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal blue lines.



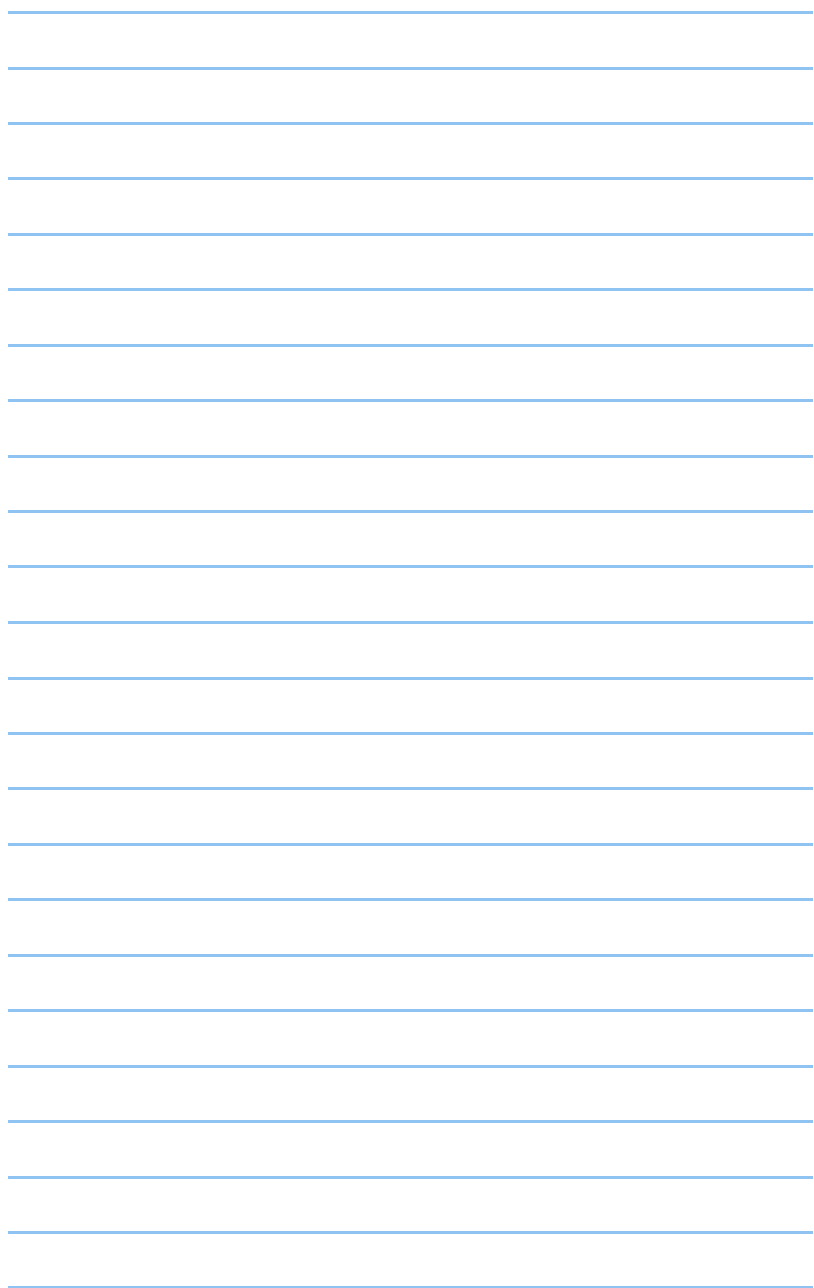




Напишіть листа собі у
10/20/40-річному віці.

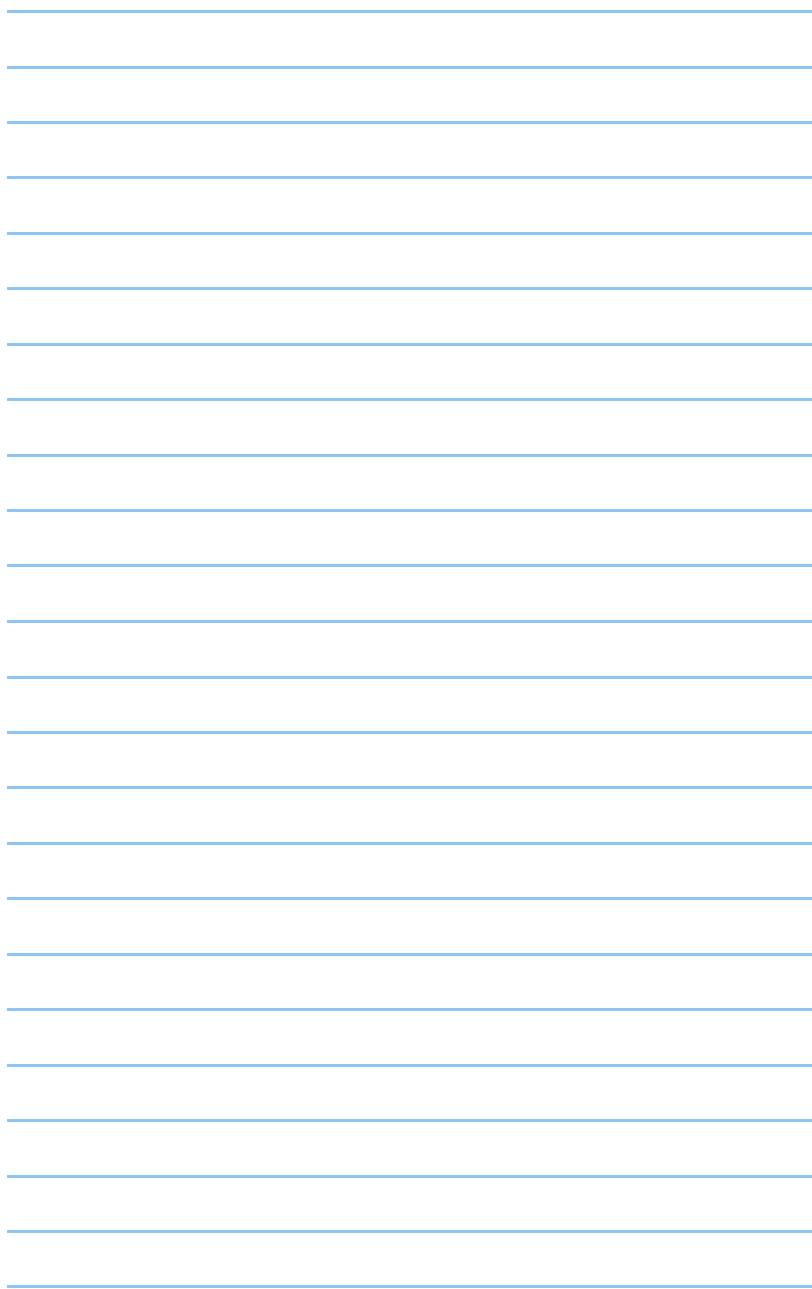






Назвіть трьох людей у вашому житті, за яких ви вдячні, і чому?

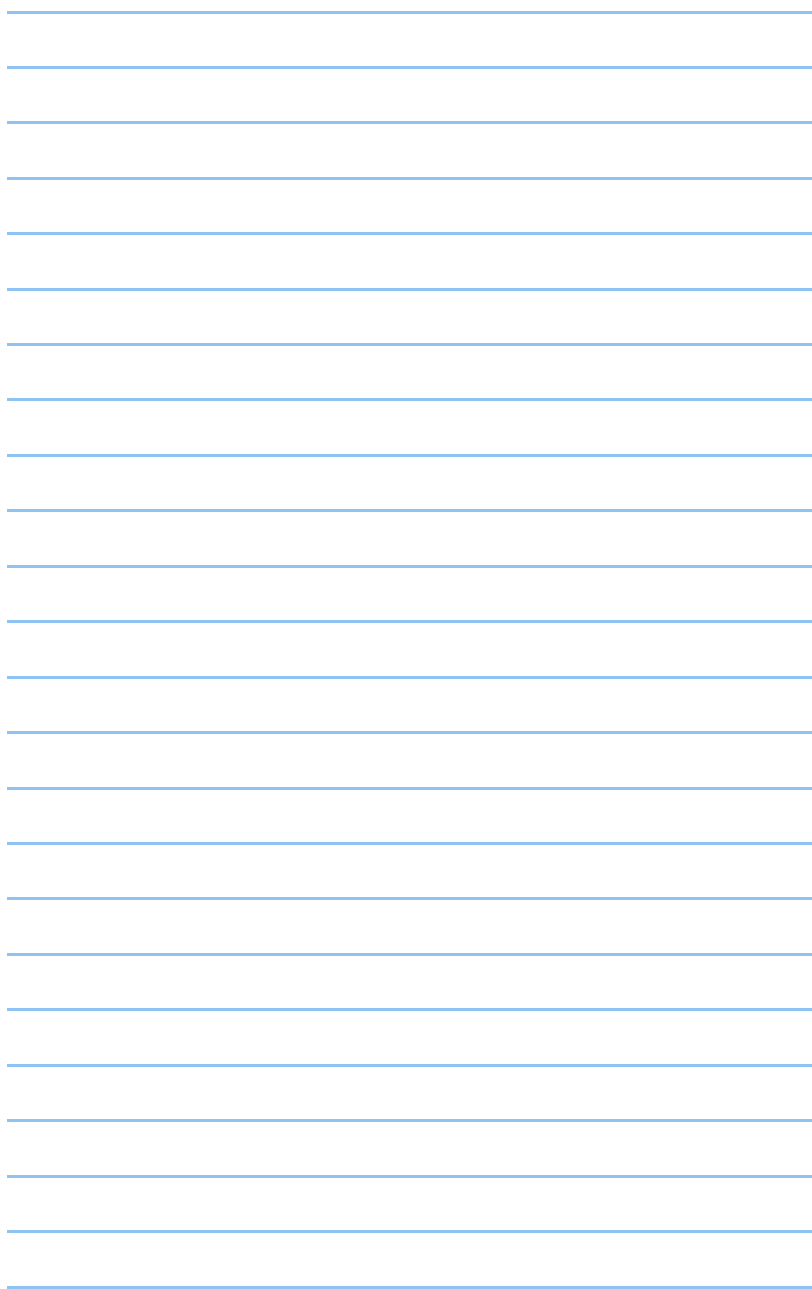






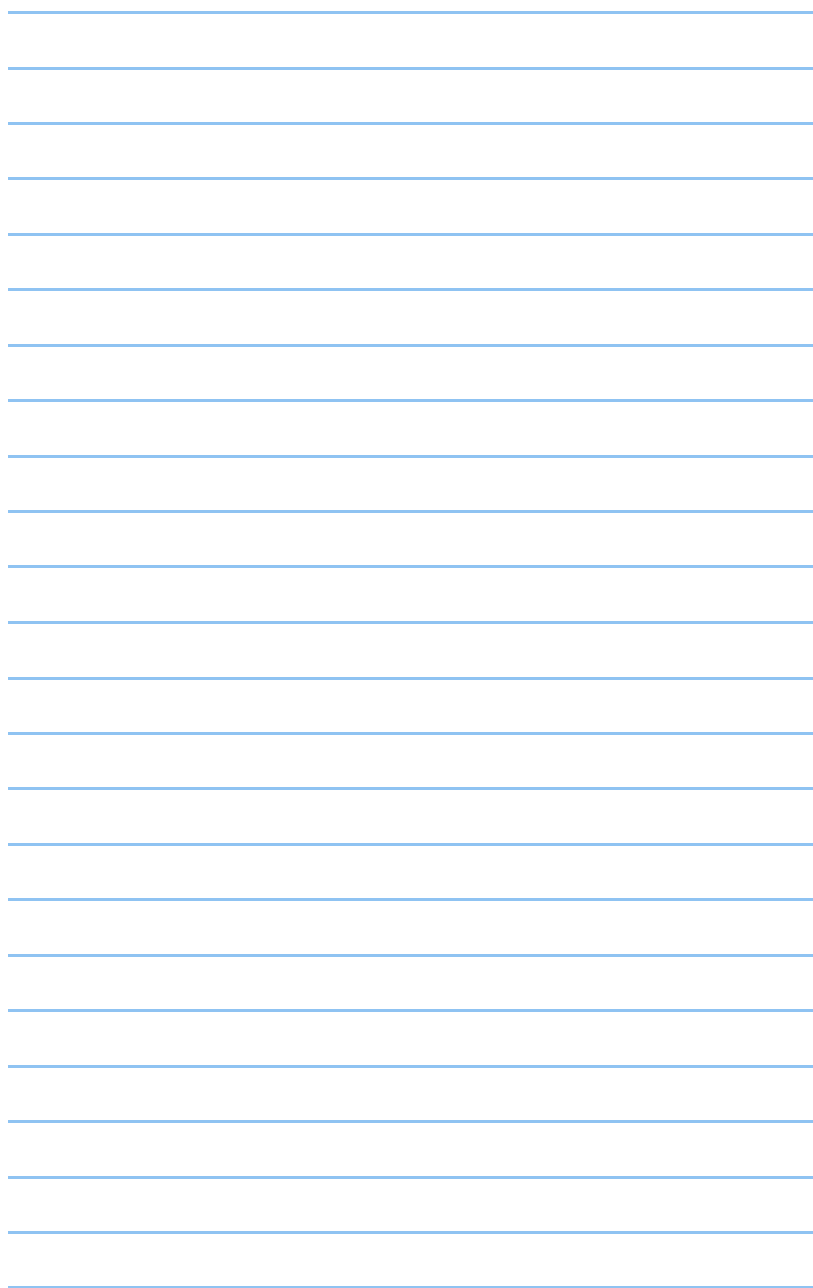
Яким чином ви можете сприймати помилки та невдачі як можливості для навчання, а не як перешкоди?





Що сьогодні було
найкращим у вашому дні?



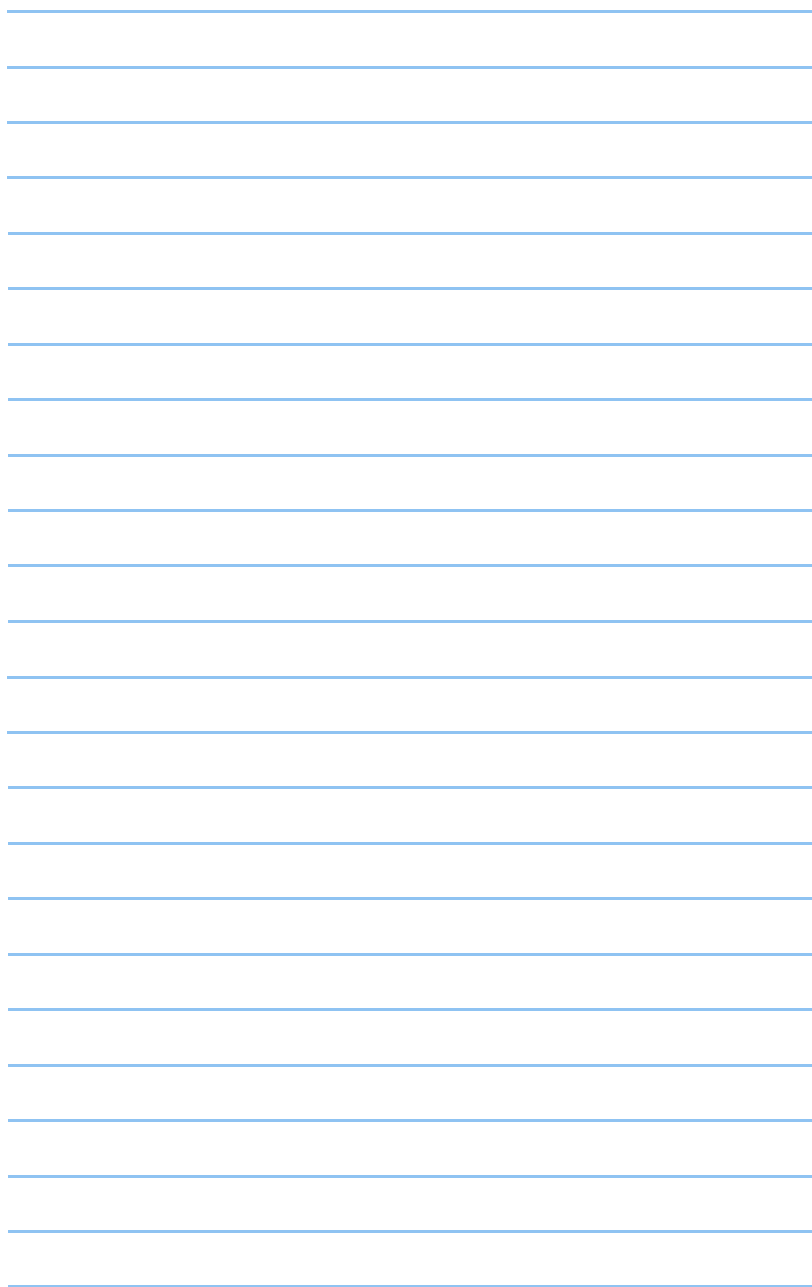


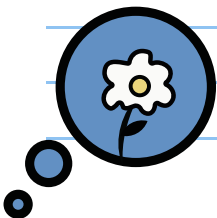
Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal blue lines.



З якими викликами ви зіштовхнулися сьогодні? Чого ви можете навчитися з цих ситуацій?







За що ви вдячні сьогодні?





Яким своїм досягненням
ви пишаєтесь сьогодні?

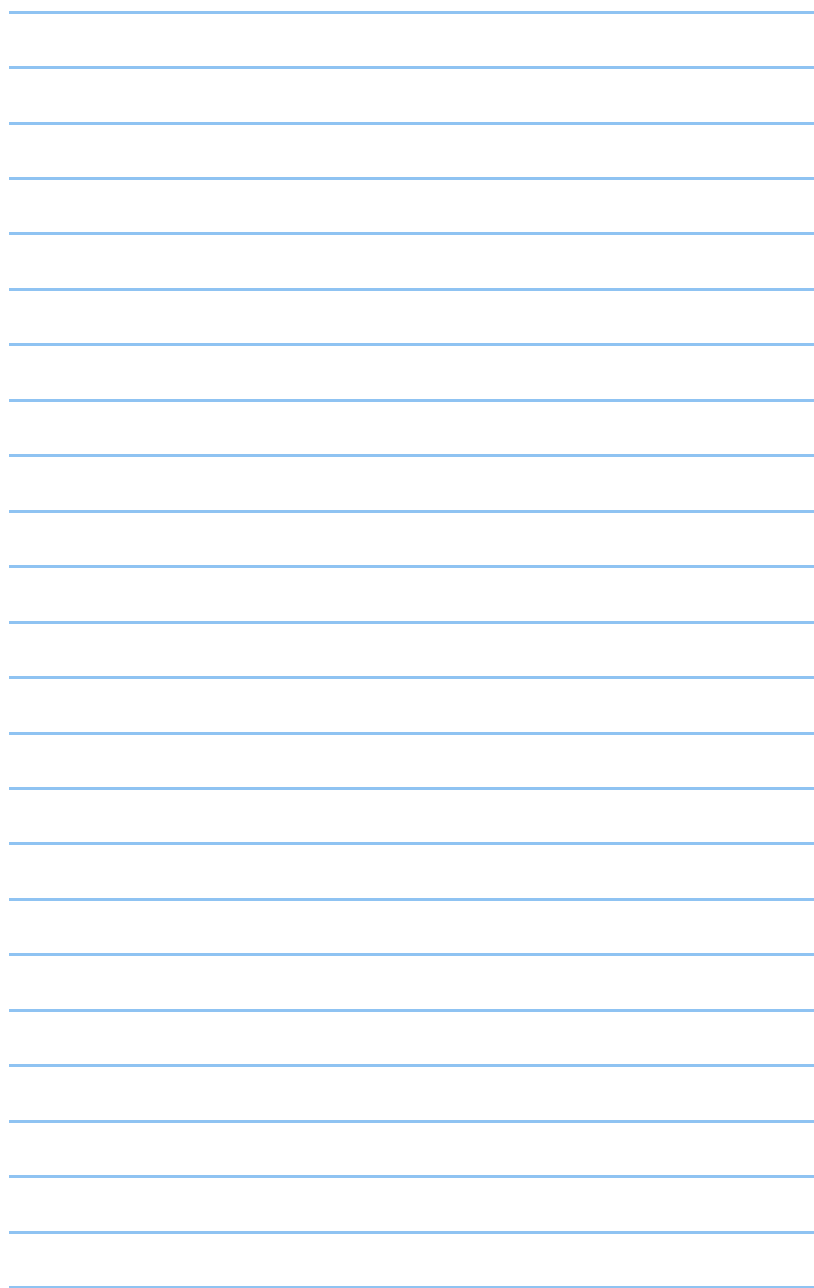








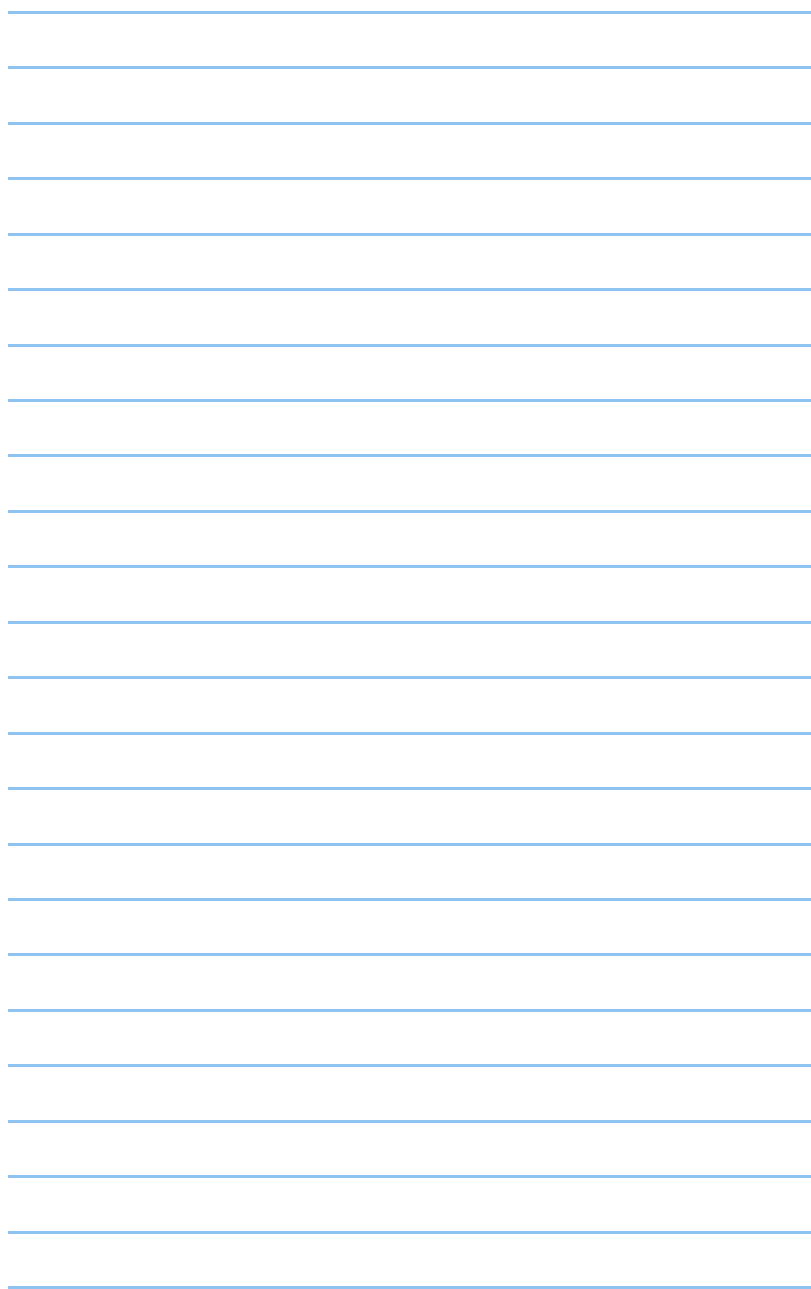
Як сьогодні почувається
ваше тіло?





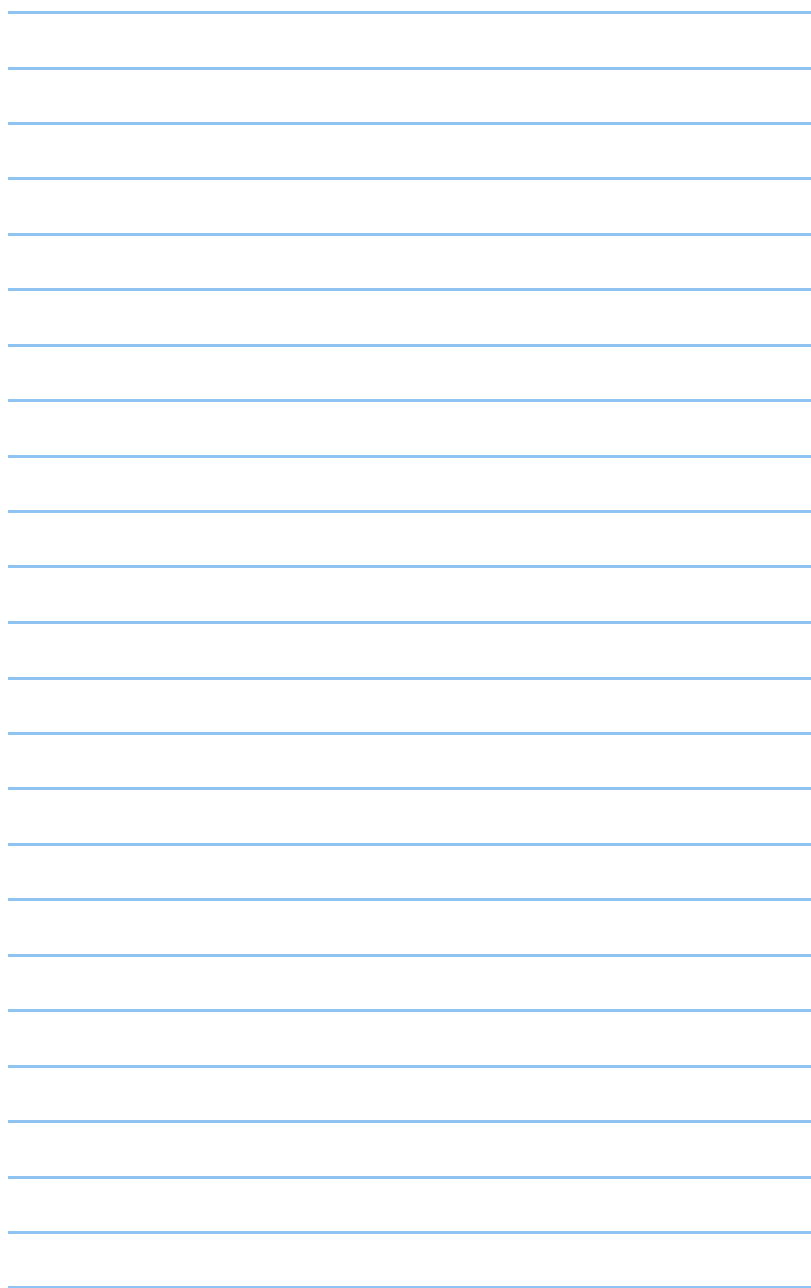
Які моменти сьогоднішнього дня
були найяскравішими?





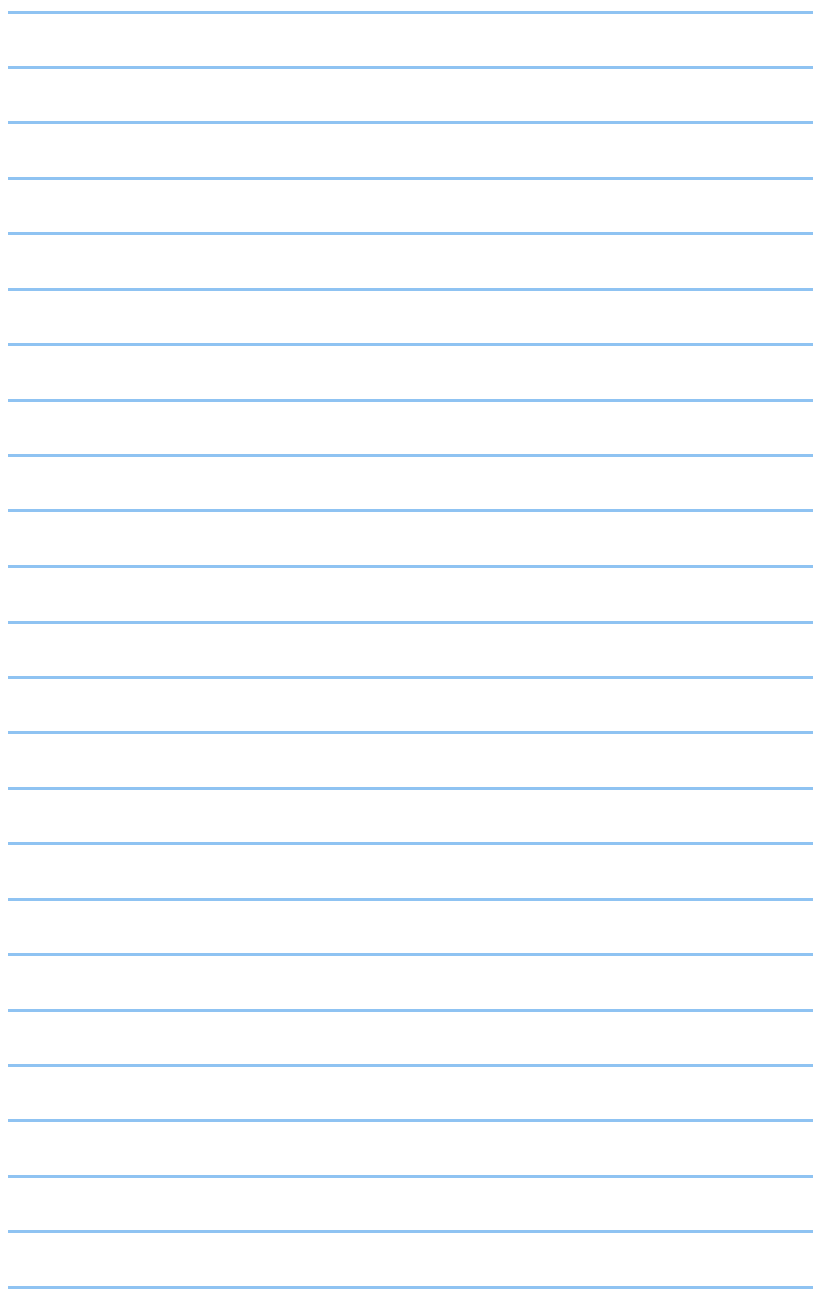
Чи вистачило вам часу
та енергії сьогодні,
щоб подбати про себе?



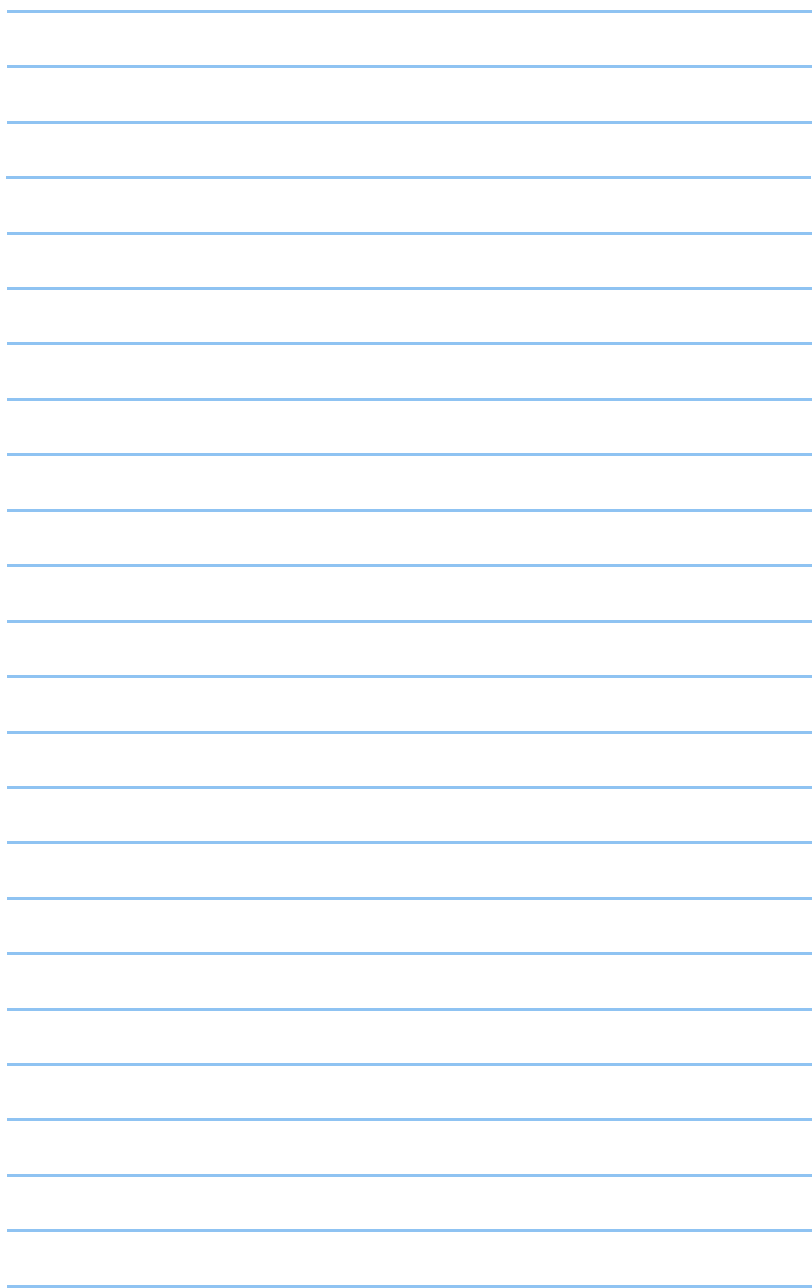


Чи вдалося вам розслабитися та
відновити сили за останній тиждень?

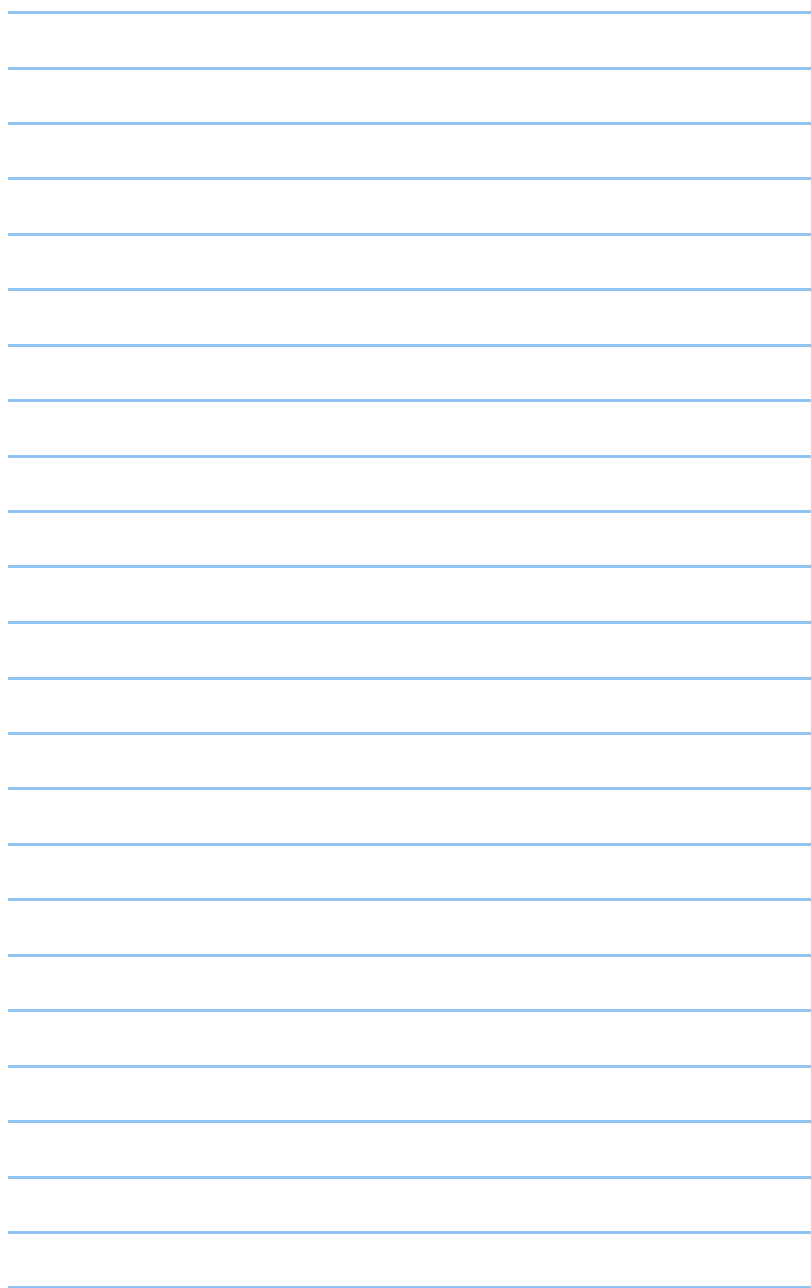














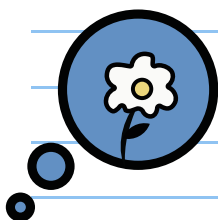






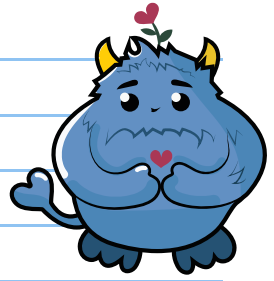
















































ВАШІ ЕМОЦІЇ

Дуже неприємні

гнів, депресія,
заздрість, тривожність,
хвилювання,
занепокоєння, стрес,
сором, виснаження,
почуття провини

Приємні

спокій, доброта,
легкість, комфорт,
турботливість,
відчуття наповненості,
задоволення,
безпека, любов,
вдячність,

Неприємні

відраза,
приниження,
розгубленість,
безнадійність,
невпевненість,
розчарування,
смуток, самотність,
відчай, нудьга

Дуже приємні

здивування,
захоплення,
хвилювання, сила,
ентузіазм, радість,
впевненість,
натхнення,
оптимізм, гордість

Додай свої емоції, яких немає у списку

- Тут ти можеш відстежувати свої емоції, і зараз я розповім, як це зробити! Перш за все, обери кілька кольорів, вони можуть відрізнятися від тих, що були на попередній сторінці!

дуже неприємні: ☐

неприємні: ☐

дуже приємні: ☐

приємні: ☐

- Потім замальовуй один квадратик щодня. Так, з часом у тебе з'явиться повна картина твого настрою!
- Це допоможе тобі відстежувати свої емоції та розуміти себе ще краще!

І наостанок, якщо одного дня у тебе завершиться місце у цьому блокноті, не варто одразу зупинятись у своїх записах. Пам'ятай, що для того аби продовжити тобі потрібно, тільки чистий блокнот та хороший настрій!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

01												
02												
03												
04												
05												
06												
07												
08												
09												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												





Слідкуйте за нами тут

