

# Школа Очарования

*Жить, любить и верить!*

## **Дневник наблюдений и ощущений**

*Создан специально для помощи  
в совершенствовании своих умений  
в сфере отношений*



Фамилия, имя \_\_\_\_\_

**МОЯ** главная цель на программу «Мастерство Очарования»

\_\_\_\_\_ (заполнить)

## *Как пользоваться дневником?*

Этот дневник создан специально, чтобы облегчить Твою жизнь. Он поможет Тебе быть ближе не только к своему любимому, но и к себе самой. Здесь Ты можешь записывать все свои ощущения и чувства, которые возникают за день. Попробуй быть честной к Себе, и тогда, Ты сможешь избежать многих ошибок в будущем.

Также помни, что Ты не одна и всегда рядом с Тобой помощники – руководитель Школы Очарования - Елена Делендик и ее участники.

На титульной странице дневника записывается главная цель на программу «*Мастерство Очарования*».

Дневник заполняется ежедневно.

*Верим в Тебя!*

## ПРИМЕР заполнения:

### Дневник наблюдений и ощущений

Дата 24 апреля 2017

|   |  |
|---|--|
| ✓ Моя цель на сегодня:                                  | Быть наблюдателем (минимум три раза за день)   |
| ✓ Я рада, что сегодня у меня получилось:                | Выспаться  |
| ✓ Я недовольна, что сегодня:                            | Агрессивно отреагировала на соседку  |
| ✓ Что я смогу сделать завтра по-другому?                | Следить ха своими эмоциями   |
| ✓ У меня возникло понимание:                            | Что я справляюсь, иду правильным путем, знаю, кто и что мне поможет  |
| ✓ Мне требуется помощь:                                 | В проведении Седонского метода, в понимании своих чувств, в знании, как называются мои ощущения.   |
| ✓ Я могу поделиться:                                    | Своими результатами с кем-то в группе, своими успехами с подругой  |
| ✓ Мои ощущения (чувства):                               | Сейчас мне суетно, я думаю о том, сколько еще мне надо сделать, чтобы достичь результата; у меня холодные ноги, тяжелая голова, там много мыслей, испытываю небольшую дрожь в теле |
| ✓ Чего я хочу именно сейчас? Что я хочу сделать сейчас? | Хочу встряхнуться, снять дрожь, надеть носки, успокоиться, согреться, хочу чаю, хочу позвонить подруге и написать себе письмо.   |

(аналогично заполняется таблица каждый день)

# Дневник наблюдений и ощущений

Дата \_\_\_\_\_

|   |  |
|---|--|
| ✓ Моя цель на сегодня:                                  |  |
| ✓ Я рада, что сегодня у меня получилось:                |  |
| ✓ Я недовольна, что сегодня:                            |  |
| ✓ Что я смогу сделать завтра по-другому?                |  |
| ✓ У меня возникло понимание:                            |  |
| ✓ Мне требуется помощь:                                 |  |
| ✓ Я могу поделиться:                                    |  |
| ✓ Мои ощущения (чувства):                               |  |
| ✓ Чего я хочу именно сейчас? Что я хочу сделать сейчас? |  |

# Дневник наблюдений и ощущений

Дата \_\_\_\_\_

|   |  |
|---|--|
| ✓ Моя цель на сегодня:                                  |  |
| ✓ Я рада, что сегодня у меня получилось:                |  |
| ✓ Я недовольна, что сегодня:                            |  |
| ✓ Что я смогу сделать завтра по-другому?                |  |
| ✓ У меня возникло понимание:                            |  |
| ✓ Мне требуется помощь:                                 |  |
| ✓ Я могу поделиться:                                    |  |
| ✓ Мои ощущения (чувства):                               |  |
| ✓ Чего я хочу именно сейчас? Что я хочу сделать сейчас? |  |

## Последняя страница моего дневника

1. Мои главные осознания?

---

---

---

---

2. Насколько мои ожидания оправдались?

---

---

---

---

3. Как я оцениваю достижения своего результата по шкале от 0 до 10?

---

---

---

---

4. Что мне еще надо сделать, чтобы быть счастливой и насладиться достижением результата?

---

---

---

---