

The image features a notebook with a textured, cream-colored cover. The background is a soft watercolor wash in shades of pink, purple, and blue. A semi-transparent, light pink rectangular box is centered on the notebook cover, containing the title text in a bold, black, cursive font. The text is arranged in three lines: '366 дней', 'заботы', and 'о себе'.

***366 дней
заботы
о себе***

Инструкция

Привет. Здесь 366 страниц - по одной на каждый день.

Открываешь на любой странице, или можешь по порядку с 1 числа.

1. Сначала ты увидишь фразу, которая поддерживает, мотивирует, помогает.
2. Затем вопрос для саморефлексии. Или небольшое задание.
3. Все вопросы, задания, фразы — это чистый рандом.
4. Ответ написать на пустом месте, специально для этого предназначенном.
5. Если же не хочешь отвечать письменно на вопрос, то пустое место можешь использовать как ежедневник
6. Вопросы 29 февраля в невисокосный год можно перенести на 28.

1 января

Наступила новая эра твоей жизни.

Что ты хочешь, чтобы изменилось в этом году?

2 января

Солнышко, у тебя все получится.

Я в тебя верю.

Как ты думаешь? В чем ты особенно хорош(а)?

3 января

Ты сможешь добиться всего, что захочешь.

Почему ты сомневаешься в своем успехе?

4 января

Просто получай наслаждение от жизни.

Напиши 5 хороших моментов за сегодня.

5 января

Никогда не сомневайся в себе.

Что тебе позволяет не бросать начатое и доводить дело до
конца?

6 января

Твоя улыбка освещает день.

Что тебя порадовало, вызвало улыбку, подняло настроение
за последнюю неделю?

7 января

Ты смысл чей-то жизни.

Что для тебя значит жить правильно?

8 января

Открой свое сердце миру.

Как ты думаешь? Без доверия возможно сотрудничество?

9 января

*Попытка — это большой шаг на пути к
исполнению мечты и цели.*

Сколько попыток ты уже сделал(а), чтобы понять, что у
тебя получается с каждым разом все лучше и лучше?

10 января

Препятствия делают тебя сильнее.

Что тебе удалось недавно преодолеть, хотя ты от себя
такого не ожидал(а)?

11 января

Люблю твое чувство юмора.

Что тебе помогает улыбаться, несмотря ни на что?

12 января

Верь в себя и в лучшее. А лучшее — это ты.

Что бы ты хотел(а) сделать в первую очередь для себя?

13 января

Все обязательно будет хорошо.

Что ты готов(а) сделать прямо сейчас для того, чтобы
достигнуть цели?

14 января

Верь в свою силу.

Напиши 5 человек, с которыми тебе хорошо проводить
время.

15 января

*Лови моменты жизни
и храни их в памяти.*

Вспомни, что ты делал(а) год назад? Что было необычного?

16 января

*Просить о помощи не страшно. Это не
делает тебя слабым(ой).*

Попробуй попросить о помощи как минимум 3-5 человек.

Даже о самом простом. Опиши потом свои ощущения.

17 января

Твое сердце таит в себе отдельный мир.

Нарисуй все, что угодно, чем угодно.

18 января

*Каждый новый день — это как
новая маленькая жизнь.*

Чем бы ты хотел(а) заняться, если бы не пришлось
выбирать? Напиши любое количество идей.

19 января

Госпожа удача благоприятствует тебе.

Вспомни и запиши моменты за неделю, когда тебе
невероятно повезло в чем-то.

20 января

Жизнь как кубик Рубика. Прекрасна такой, какая есть, какой бы гранью ни повернулась.

Обрати внимание на природу, пейзаж, погоду. Можешь сделать фото, если очень понравится. И найди что-то хорошее и красивое в моменте.

21 января

Оставайся всегда самим(ой) собой.

Ты уникальный(ая).

Чтобы ты хотел(а) сделать, или что ты делаешь не как все?

22 января

Посмотри в зеркало, и ты увидишь чудо.

Похвали себя просто за то, что ты есть. Что ты чувствуешь при этом? Можешь записать.

23 января

Мир поддерживает твои начинания.

Попробуй сегодня сделать что-то привычное, новым способом. Напиши свои чувства, когда делал(а) что-то старое по-новому?

24 января

Никогда не теряй веры в лучшее.

Напиши, что твоей душе угодно. Что хочешь, как хочешь,
чем хочешь.

25 января

Ты очень сильный(ая).

Сегодня улыбнись любому человеку, любому прохожему.

Как ты себя чувствуешь после этого?

26 января

Я тобой восхищаюсь.

Что бы ты хотел(а) услышать, когда тебе тяжело?

27 января

*Пусть зима будет только на улице,
но не в душе.*

Что бы ты хотел(а) сделать, чтобы день был идеальным?

28 января

Живи этим моментом. Он не повторится.

Что ты можешь сделать, чтобы поднять себе настроение?

29 января

Успех кроется в мелочах.

Сделай комплимент прохожему, любому незнакомому человеку. Как тебе? Какая была реакция у людей?

30 января

Счастье на кончиках пальцев.

Надень уютную одежду и проводи вечер в тишине.

31 января

Рассвет жизни уже рядом.

Позволь сегодня событиям идти своим чередом. Отпусти контроль, если не получится, ничего страшного.

1 февраля

Тьма отступает перед рассветом.

Подумай и запиши, что ты хочешь начать новое?

2 февраля

*Запомни. Даже в самый пасмурный день
светит солнце.*

Купи себе вкусняшку и без зазрения совести съешь ее.

3 февраля

*Здоровое тело — здоровая жизнь, если ты
можешь, то удержишься.*

Попробуй сегодня подвигаться больше обычного и старайся
ни о чем не думать. Запиши, что почувствовал(а).

4 февраля

*Пусть погода за окном не радует, просто
будь. И все пройдет.*

Выйди на улицу и подыши свежим воздухом, погуляй
медленно, наслаждайся прогулкой. Опиши или зарисуй, чем
угодно, что тебе запомнилось.

5 февраля

*Люди — это отражение нашего отношения
к самим себе.*

Подумай и запиши, за что ты себя любишь?

6 февраля

Что ни пожелают, все сбывается.

Загадай свое истинное желание. Главное отпустить желание или ситуацию после загадывания. Заняться своими делами.

Запиши свое желание или ритуал.

7 февраля

*Возраст — это просто цифра, главное
внутри.*

Вспомни себя маленького(ую), и мысленно обними ее.

Напиши, что ты почувствовал(а) в этот момент, когда вновь
увидел(а) себя маленьким(ой)?