

ДНЕВНИК ЗА ЕМОЦИОНАЛНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

БАЗОВО НИВО

Дневник за хора,
желаещи да опознават “вътрешния” си свят

Дневникът е вътрешно пространство – създадено, за да ти позволи да присъстваш със себе си въз основата на въпроси за себерефлексия. Това е умението да обръщаме внимание на собствените си мисли, чувства и реакции, за да разбираме по-добре себе си и начина, по който взаимодействаме със света. Този дневник е създаден като пространство за спиране, наблюдение и осъзнаване – малка ежедневна пауза, която подпомага личното развитие. Въпросите често се повтарят, защото чрез тях се изгражда навик за самонаблюдение и става видима промяната с времето. Целта не е „правилен отговор“, а автентично откровение и забелязване на мисливните модели.



СЪЗДАТЕЛ:

Симоника Денева

(психолог/коуч/терапевт/ автор/обучител...)

“Като личност съм търсач, експериментатор, стремяща се към дълбочина и автентичност. От както се помня у мен се надигаха екзистенциални въпроси за личността, света, Цялото..., това търсене ме поведе официално по пътя към психологията, психотерапията. Оттогава изминаха повече от 12 години. Дълбоко вярвам в необходимостта от непрекъснато себеразвитие и осъзнатост. Всеки ден преживяваме емоции, а много хора дори не разпознават собствените си емоции и не разбират как им влияят, което е много тъжно... Затова избрах да създам този продукт като едно въведение в психологическия свят на личността и емоциите и да го подаря на всеки един желаещ поне малко да се замисли и да пристъпи към процеса на емоционално себепознание. "

Вярвам, че истинската промяна започва с малки стъпки, които с времето водят до значими резултати и вътрешна хармония. Промяната е процес, който изисква време и постоянство. Желая ти успех по този трънлив, но и трансформиращ път.

Кои и какви са емоциите, чувствата и как се отразяват на тялото. Когато имаш нужда и ти е трудно да определиш, просто се върни към списъка, той е там затова, за да ти помогне, когато имаш нужда от ориентир.

СПИСЪК С ЕМОЦИИ
и техните варианти на чувстване:



Радост → удовлетворение, вълнение, лекота, надежда, спокойствие



Тъга → самота, загуба, празнота, меланхолия



Гняв → раздразнение, яд, ярост, безсилие



Страх → тревожност, паника, напрежение, несигурност



Срам → неудобство, вина, чувство на недостатъчност



Любов → грижа, свързаност, нежност



Благодарност → признателност, топлина, щедрост



Безразличие → апатия, откъсване, умора



Изненада → шок, объркване, неочаквано откритие



Облекчение → отпускане, въздишка, яснота

СПИСЪК С ЧУВСТВА

ПРИЯТНИ ЧУВСТВА:

- спокойствие
- любов
- нежност
- благодарност
- вдъхновение
- облекчение
- увереност
- радост
- гордост
- вътрешен мир
- сигурност
- надежда
- удовлетворение
- топлина
- обич
- приемане

НЕПРИЯТНИ ЧУВСТВА:

- тъга
- тревожност
- самота
- вина
- срам
- безсилие
- отхвърленост
- обърканост
- безнадеждност
- празнота
- уязвимост
- гняв
- раздразнение
- разочарование
- страх
- напрежение
- несигурност

ФИЗИЧЕСКИ СИМПТОМИ НА ЕМОЦИИТЕ

ОРГАН / ЧАСТ	СИМПТОМИ	ВЪЗМОЖНИ ЕМОЦИИ
Гърди	стягане, тежест, натиск	тревожност, тъга
Корем	„възел“, празнота, бодеж	страх, срам, вина
Рамо / врат	напрежение, твърдост	гняв, претоварване
Глава	пулсиране, натиск, „мъгла“	претоварване, гняв, страх
Крака	слабост, нестабилност	несигурност, уязвимост
Ръце	изтръпване, свиване на юмруци	гняв, контрол, стрес
Гърло	буца, стягане, сухота	потиснати емоции, плач
Стомах	гадене, дискомфорт, тежест	срам, вина, отвращение
Кожа	горещина, втрисане, „мравучкане“	силна емоция – страх, гняв
Дъх / дишане	плитко, учестено, задъхване	тревожност, паника



СЕДМИЦА 1

“Моето вълнуващо
пътешествие започва,
начална дестинация:
Аз и моят ум.”

ДЕН 1

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Днес просто започвам.
Това е абсолютно достатъчно.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какви емоции изпитах днес?

Какво ги провокира?

Как ги усетих в тялото си?
(сърцебиене, стягане, болка, изтръпване, задушаване...)

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 2

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Тялото знае преди ума.
Днес слушам какво ми казва.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какви емоции изпитах днес?

Какво ги провокира?

Как ги усети в тялото си?

Какви мисли ми минаха през ума?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 3

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Понякога не знам как се чувствам.
Приемам и това.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какви емоции изпитах днес?

Как ги усетих в тялото си?

Какви мисли ми минаха през ума?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 4

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Когато се откажа да съм ”ДОБРЕ”,
започвам да съм истински.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какви емоции и чувства изпитах днес?

Какво ги провокира?

Какво бих казал/а на глас, за да се освободя?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 5

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Чувствата не са проблем за решаване.
Те са послание.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какви емоции и чувства изпитах днес?

Какво ги провокира?

Кое е това, което най-много ме афектира?

Какви възможности имам за реакция?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 6
ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Старите емоции може да се връщат.
Това е част от пътя.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какви емоции изпитах днес?

Позволих ли си да ги изведа външно?
(т.е. да ги покажа / кажа на другите хора)

Какви мисли ми минаха през ума?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 7

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Понякога съм достатъчен/на само защото съм.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какви емоции изпитах днес?

Споделих ли с някого, защо?

Какви мисли ми минаха през ума?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ЧЕСТИТО!
Приключи първата седмица. Продължавай напред!

- [ ] Писах 3 от 7 дни
- [ ] Бях честен/на
- [ ] Направих нещо ново

СРЕДСТВА ЗА ПОСТИГАНЕ НА ПРОМЯНА



постоянство



грешки



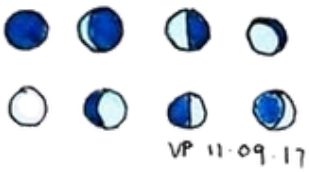
любов



трудности



уязвимост



търпение

СЕДМИЦА 2

“Пътувам...
Интересно е,
но някак странно,
сякаш понякога
не съм Аз в реакциите си...”

ДЕН 8

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Как се чувствам не е случайно.
Това е отговор на нещо.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какво се опитваха да ми кажат емоциите, които усетих?

Какво ги провокира?

Как ги усетих в тялото си?

Какви мисли ми минаха през ума?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 9

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Никой не може да види вътре в мен,
ако аз не го покажа.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какво не казах днес, но почувствах силно вътрешно?

Как го усетих в тялото си?

Какви мисли ми минаха през ума?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 10
ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Не всяка негативна емоция е опасна.
Някои са просто истина.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какви емоции изпитвах днес? А какво е чувството под тях?

Какво ги провокира?

Как ги усетих в тялото си?

Какви мисли ми минаха през ума?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 11

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Чувствата ми помагат да се разкрия.
Стига да не се крия от тях.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Ако можех да изразя емоциите и чувствата си пред някого, какво бих казал/а?

Какво ги провокира?

Къде ги усетих в тялото си и чрез какви симптоми?

Какви мисли ми минаха през ума?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 12
ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Не всяка негативна емоция е опасна.
Някои са просто истина.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какво ми се искаше да направя, но се въздържах?

Защо се спрях?

Какво усетих като физически симптом?

Какви мисли ми минаха през ума?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 13

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Чувствата искат внимание,
не решение.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Къде в тялото си усещам, че съм подтиснал/а нещо?

Какво мога да направя, за да се освободя?

Какви мисли ми минаха през ума?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 14

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Признаването на емоцията,
носи лекота.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какво почувствах днес, което заслужава внимание, но често игнорирам?

Каква беше ситуацията, която ме провокира?

Тялото ми как реагира?

Какви мисли ми минаха през ума?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

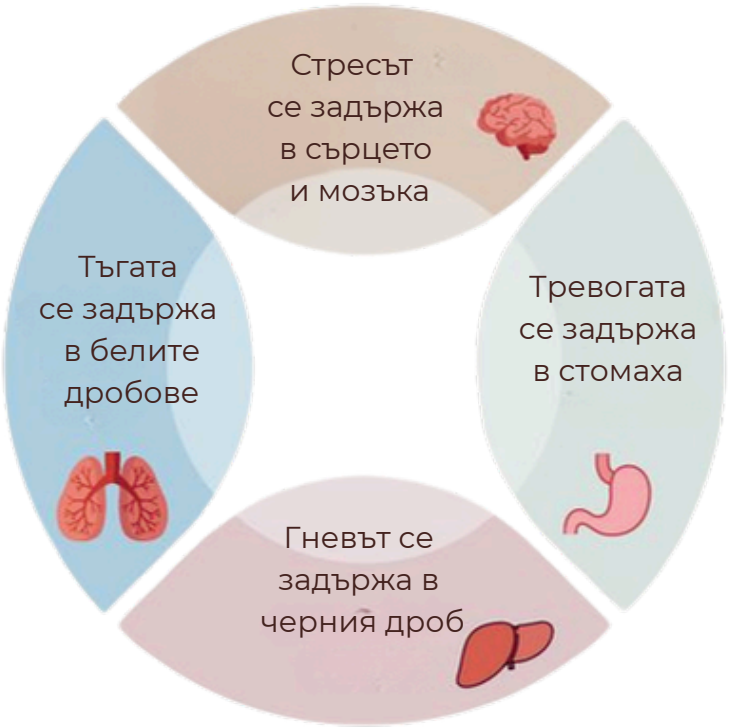
☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ЧЕСТИТО!
Приключи втората седмица. Остана само още една!

Как се чувствах през тази седмица най-често:

- Радост
- Усещане за покой
- Освобождаване
- Спокойна промяна
- Объркване
- Нищо особено
- Вдъхновение

КЪДЕ СЕ ЗАДЪРЖАТ ЕМОЦИИТЕ В НАШИТЕ ОРГАНИ:



СЕДМИЦА 3

“Моето ПЪРВО
пътешествие в този
вариант е към своя край,
но винаги мога да продължа...”

ДЕН 15

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Ако си позволя да се усетя,
може би ще знам какво ми е нужно.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какво в мен имаше нужда да бъде видяно?

Какви мисли ми минаха през ума?

Какво усетих в тялото си?

Какво осъзнах днес?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 16

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Всеки ден е нов шанс
да бъда по-близо до себе си.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какви емоции изпитах днес? А какво е чувството под тях?

Какво открих за себе си, когато останах сам/а със себе си?

Как ги усетих в тялото си?

Какво осъзнах днес?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 17

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Понякога най-силното нещо, което мога да направя, е да остана насаме със себе си.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какви емоции изпитах днес? А какво е чувството под тях?

Какво ги провокира?

Как ги усетих в тялото си?

Какво бих си казал/а, ако бях свой най-добър приятел?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 18

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Аз мога да съм до себе си,
както съм до хората, които обичам.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какви мисли ми минават най-често днес през ума?

Какво беше първото телесно усещане, което изпитах, още преди да започна да мисля?

За какво си давам сметка, какво осъзнавам?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 19

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Тялото ми ми говори всеки ден.
Мога ли да го чуя?”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какви емоции изпитах днес? А какво е чувството под тях?

Какви мисли ми минаха през ума?

Ако можех да опиша днешния си вътрешен свят с една дума, коя щеше да е тя?

Какво мога да направя, за да се погрижа за себе си днес?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 20

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Може би днес няма отговори.
Но има пространство.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какви емоции изпитах днес?

А какво е чувството под тях?

Как ги усетих в тялото си?

Какво осъзнах днес?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ПРОСТРАНСТВО ЗА ТВОРЧЕСТВО

Залепи, нарисувай или дори надраскай, това от което имаш нужда, за да се изразиш своето емоционално състояние:

ДЕН 21

ДНЕВНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Аз съм в процес.
Не съм завършен, но съм на път.”

НАСТРОЕНИЕТО МИ В ЕДНА ДУМА:

Какво бих споделил/а за деня си днес?

Как си усещам тялото?

Какво се промени в мен през тези 21 дни - не като мисъл, а като усещане?

НАБЛЮДЕНИЕ: (ОТБЕЛЕЖИ, АКО СИ)

☐ ЗАБЕЛЯЗАХ СЕБЕ СИ ☐ СПРЯХ ЗА МОМЕНТ

☐ НАПИСАХ, БЕЗ ДА СЕ ОЦЕНЯВАМ

ЧЕСТИТО!
Ти се справи с това предизвикателство да изследваш себе си! Благодаря ти!

През тези 3 седмици ...

- **Научих че...**

- **Беше ми трудно да...**

- **Изненадах се от себе си, когато ...**

- **Искам да запомня ...**

- **Следващият ми етап е ...**

В знак на признание ти подарявам
кратка визуализация на тема:
“Моето вътрешно безопасно пространство”:

СЛУШАЙ ВИЗУАЛИЗАЦИЯТА ТУК:

ФИНАЛНА СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

ДАТА:

“Благодаря на себе си за всичко,
което си позволих да открия!”

Какво откри за себе си през тези 21 дни?

Какво чувство те изненада най-много?

Какво започна да забелязваш в тялото си?

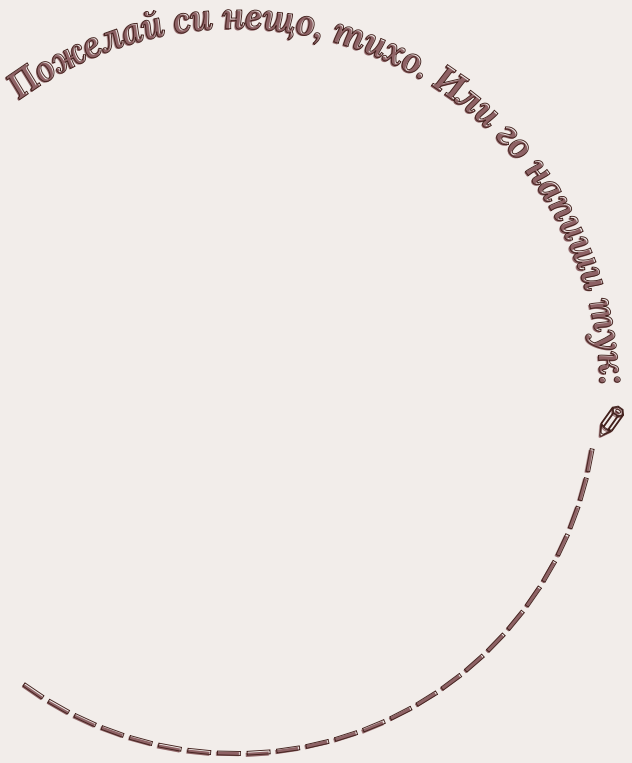
Коя мисъл ти помогна да бъдеш по-нежен/а към себе си?

Какво искаш да запазиш от тази практика?

Как ще си напомняш да се чувстваш занапред?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Благодаря ти, че избра да преминеш през тези 21 дни с вътрешна честност, постоянство и грижа към себе си. Независимо дали попълни всяка страница, или просто се срещна със себе си в няколко важни момента – това има значение. Ти избра да се спреш. Да се чуеш. Да присъстваш. В свят, който те кара да бързаш, това е смелост!



Ако този дневник ти помогна да започнеш пътя към емоционално осъзнаване и желаеш да продължиш още по-дълбоко, можеш да продължиш с разширената версия.

„Емоционално развитие” - подходящ за хора, които искат да надградят основите си. Това не е краят, а само началото на една нова вътрешна връзка. Всеки следващ ден можеш да се върнеш тук. Или просто – към себе си.

www.seberazvitie.com