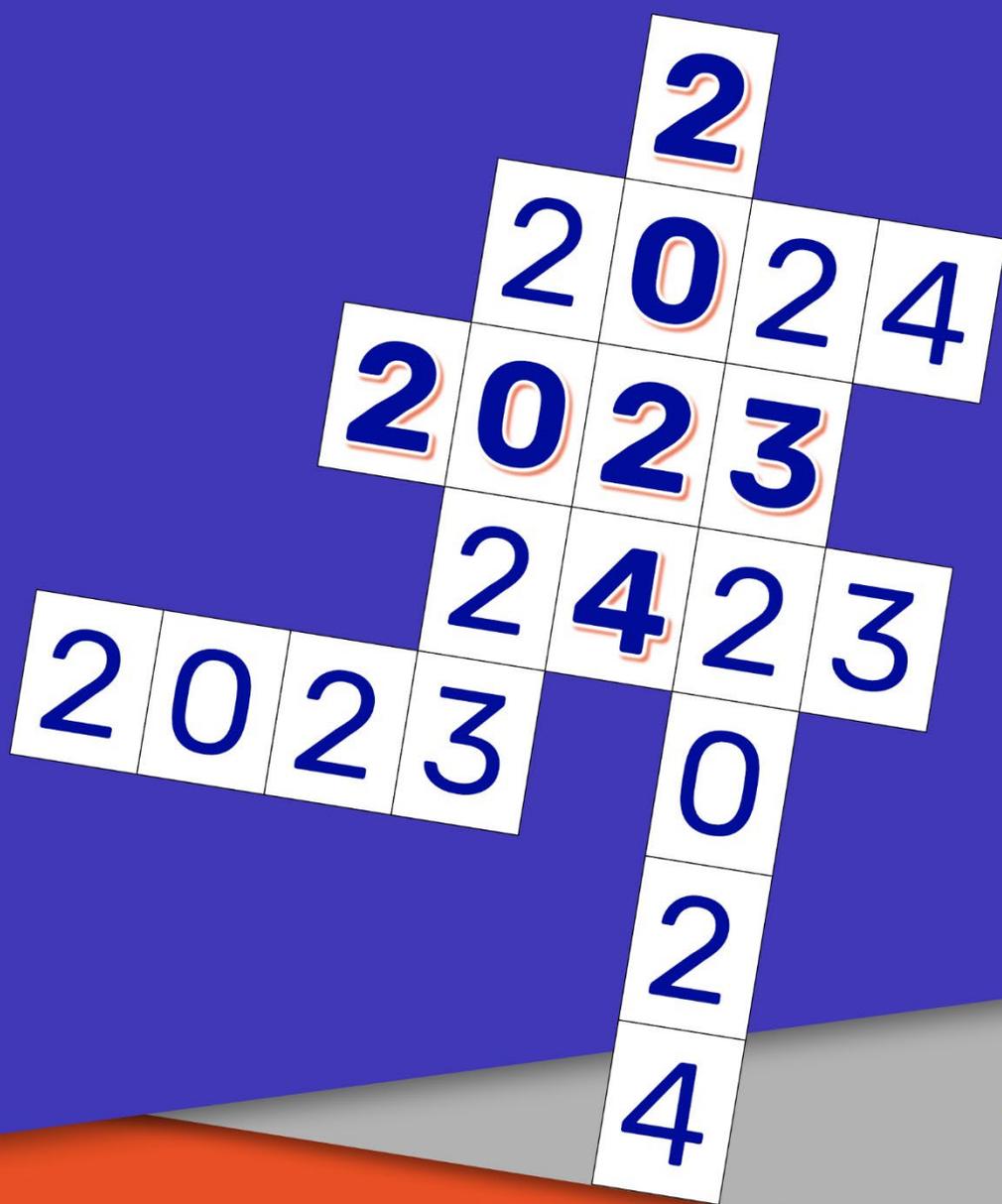


РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОКНОТ



# РАЗГАДАЙ СВОЙ ГОД 2023/2024

ПроПсихология

## Здравствуй, драгоценный человек!

Добро пожаловать в свой мир!  
Мир событий и дел, наполнивших ваш год, вашу жизнь!

Мы предлагаем совершить небольшое путешествие во времени и оглянуться на них, придать им форму и добавить ясности.  
Главная цель этого путешествия – завершить старый год и приветствовать новый с осознанностью и заботой.

На протяжении десятков лет многие люди, совершая такое путешествие, замечали изменения в своей жизни. Что-то радовало, что-то приводило к размышлениям, а что-то придавало смысла будущим активностям.  
Нет, этот блокнот не изменит вашу жизнь. Но вы заметите перемены!

А когда мы замечаем свою жизнь, мы замечаем себя, свои действия, свою силу. Тем самым оформляем свою ценность и выращиваем осознанность.

Прошлое осталось в прошлом.  
И для своей внутренней силы важно понять, что именно здесь и сейчас наполняет меня, что мой ресурс, и что зона моего продвижения.

Мы надеемся, что, работая с этим блокнотом **«Разгадай свой год»**, вы в полной мере насладитесь процессом, отметите для себя важные вехи и, какие бы события не происходили в уходящем году, увидите ценность этих событий, их уроки и подарки.

Попрощайтесь и отпустите год, чтобы освободить пространство для нового.

Лучше всего распечатать этот блокнот (а может быть, даже сшить его в типографии), взять любимые ручки, карандаши, а может, собрать компанию друзей – и заполнить его!

Этот рабочий блокнот – приглашение в первую очередь позаботиться о себе. И если вы считаете, что больше всего вам сейчас нужно вздремнуть или часок без перерыва поиграть на телефоне, отложите блокнот и сделайте в первую очередь то, что хочется. А потом возвращайтесь разгадывать год.  
Это был важный год, и каждый заслуживает времени на отдых.

И возможно, вам захочется зажечь свечи, включить музыку и выключить телефон, сварить чашечку-другую какао – делайте так, как будет приятно вам.

Большую благодарность выражаем потрясающей **Сюзанне Конвей**, которая придумала такой блокнот и выпускает его уже 14 лет каждый год в декабре.

[HTTPS://WWW.SUSANNAHCONWAY.COM](https://www.susannahconway.com)



А еще волшебной Ольге Скребейко, познакомившей когда-то нас с работами Сюзанны

[HTTPS://SKREBEYKO.COM](https://skrebeyko.com)



Не реклама!

Мы вдохновились, перевели блокнот для вас, переосмыслили и дополнили. Забирайте и используйте!

Пусть ваше путешествие будет легким и радостным! Инсайтов!

**Ваша команда ПроПсихология**

---

#### **Важный P.S.**

Это совершенно бесплатный проект.

Блокнот распространяется в свободном виде и не предназначен для продажи!

## Как использовать этот Рабочий блокнот



Прежде чем мы начнем, мы предлагаем вам собрать несколько вещей: любые календари, планировщики или ежедневники, которыми вы пользовались в этом году (бумажные или цифровые), ваши дневники и / или записные книжки, способ легкого доступа к вашим фотографиям за этот год (телефон, планшет, компьютер, фотоальбомы и т.д.) и все остальное, чтобы помочь вам оглянуться назад на последние 12 месяцев и вспомнить, что произошло. Приготовьте их, но не спешите туда заглядывать 😊

На самом деле заманчиво забежать вперед и приступить к планированию и формулированию желаний и мечты. Но давайте на минутку задумаемся об уходящем 2023 году в целом — **год пролетел так быстро, что произошло на самом деле?** Не торопитесь просматривать свои дневники, календарь и фотографии, когда будете работать над следующими несколькими страницами.

## Итак... Номинируем 2023 год! Начинаем!

Вписывайте или рисуйте в области соответствующие номинации

<b>Цвет года</b>	<b>Блюдо года</b>	<b>Напиток года</b>
<b>Цветок или растение</b>	<b>Музыка года</b>	<b>Фильм года</b>
<b>Место года</b>	<b>Путешествие года</b>	<b>Транспорт года</b>
<b>Человек года</b>	<b>Партнёр года</b>	<b>Коллега года</b>

---



---



---

<b>Книга года</b>	<b>Автор года</b>	<b>Помощник года</b>
<b>Наставник года</b>	<b>Ученик года</b>	<b>Финансовый успех</b>
<b>Покупка года</b>	<b>День года</b>	<b>Событие года</b>
<b>Решение года</b>	<b>Потеря года</b>	<b>Проект года</b>
<b>Развлечение года</b>	<b>Одежда года</b>	<b>Танец года</b>

---

---

---

---

---

<b>Эмоция года</b>	<b>Радость года</b>	<b>Неожиданность года</b>
<b>Разочарование года</b>	<b>Сожаление года</b>	<b>Интерес года</b>
<b>Увлечение года</b>	<b>Страсть года</b>	<b>Экстрим года</b>
<b>Удачная попытка года</b>	<b>Поступок года</b>	<b>Промах года</b>
<b>Опыт года</b>	<b>Открытие года</b>	<b>Страх года</b>

---

---

---

---

---

<b>Установка года</b>	<b>Обучение года</b>	<b>Навык года</b>
<b>Праздник года</b>	<b>Лайфхак года</b>	<b>Канал в Телеграмм</b>
<b>Новость года</b>	<b>Идея (задумка) года</b>	<b>Девиз года</b>
Напишите свои номинации		

**Оцените уровень вашей удовлетворенности  
2023 годом**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Совсем не доволен

Очень доволен

---



---



---

# Провожаем 2023 год

Для начала, предлагаем вам оглянуться на прошедшие 12 месяцев.

**Лайфхак:** Если у вас есть ощущение, что это непосильный труд – столько всего разгадывать, попробуйте за день вспоминать и разбираться всего с одним или двумя месяцами! Добавьте пустые страницы или переключитесь на свой дневник, если вам нужно больше места для фиксации своих мыслей. Найдите наиболее приятный для вас темп.

**Опишите 2023 год в трех словах:**

--	--	--

Если бы события 2023 года были экранизированы **в фильме или книге**, как бы этот фильм или книга назывались?

*Например: Год выяснения отношений*

---

---

---

---

---

---

---

---

Опишите **сюжет и главных героев** 2023 года. Возможно, какие-нибудь неожиданные повороты сюжета?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ЯНВАРЬ 2023

Слово или фраза, которыми можно было бы описать этот месяц:

Ключевые события и воспоминания:

Что вас вдохновило?

Что было для вас вызовом?

## ФЕВРАЛЬ 2023

Слово или фраза, которыми можно было бы описать этот месяц:

Ключевые события и воспоминания:

Что вас вдохновило?

Что было для вас вызовом?

## МАРТ 2023

Слово или фраза, которыми можно было бы описать этот месяц:

Ключевые события и воспоминания:

Что вас вдохновило?

Что было для вас вызовом?

## АПРЕЛЬ 2023

Слово или фраза, которыми можно было бы описать этот месяц:

Ключевые события и воспоминания:

Что вас вдохновило?

Что было для вас вызовом?

## МАЙ 2023

Слово или фраза, которыми можно было бы описать этот месяц:

Ключевые события и воспоминания:

Что вас вдохновило?

Что было для вас вызовом?

## ИЮНЬ 2023

Слово или фраза, которыми можно было бы описать этот месяц:

Ключевые события и воспоминания:

Что вас вдохновило?

Что было для вас вызовом?

## ИЮЛЬ 2023

Слово или фраза, которыми можно было бы описать этот месяц:

Ключевые события и воспоминания:

Что вас вдохновило?

Что было для вас вызовом?

## АВГУСТ 2023

Слово или фраза, которыми можно было бы описать этот месяц:

Ключевые события и воспоминания:

Что вас вдохновило?

Что было для вас вызовом?

## СЕНТЯБРЬ 2023

Слово или фраза, которыми можно было бы описать этот месяц:

Ключевые события и воспоминания:

Что вас вдохновило?

Что было для вас вызовом?

**ОКТАБРЬ 2023**

Слово или фраза, которыми можно было бы описать этот месяц:

Ключевые события и воспоминания:

Что вас вдохновило?

Что было для вас вызовом?

**НОЯБРЬ 2023**

Слово или фраза, которыми можно было бы описать этот месяц:

Ключевые события и воспоминания:

Что вас вдохновило?

Что было для вас вызовом?

**ДЕКАБРЬ 2023**

Слово или фраза, которыми можно было бы описать этот месяц:

Ключевые события и воспоминания:

Что вас вдохновило?

Что было для вас вызовом?

Что вы **приобрели** в 2023 году?

---

---

---

---

---

---

---

---

Чему вы **улыбались** в 2023 году?

---

---

---

---

---

---

---

---

Как вы **изменились** за последние 12 месяцев? Что удалось **развить**?  
Какие изменения чувствуете в себе сейчас?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие новые **приоритеты** появились у вас в 2023 году?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

От чего вы **отказались** в этом году? Что **отпустили**? И как вам теперь?

---

---

---

---

---

---

---

---

От чего вы чаще всего **уставали** в 2023 году? Что помогало справляться?

---

---

---

---

---

---

---

---

В каких ситуациях вы смогли **стоять за себя** в 2023 году?

---

---

---

---

---

---

---

---

В каких ситуациях 2023 году вы проявили **смелость и отвагу**?

---

---

---

---

---

---

---

---

В каких ситуациях вы проявили **доброту**?

---

---

---

---

---

---

---

---

В каких ситуациях вы проявили **мудрость**?

---

---

---

---

---

---

---

---

Какими связями, **отношениями** из 2023 года вы дорожите больше всего?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Что больше всего **удивило** в 2023 году?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Если бы **ваше тело** могло говорить, что оно сказала бы о 2023 году?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Как вы заботились о своем **физическом состоянии**? Какие способы и инструменты сработали? Что можно добавить, скорректировать?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Как вы заботились о своем **ментальном состоянии**? Какие способы и инструменты сработали? Что можно добавить, скорректировать?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Как вы заботились о своем **эмоциональном состоянии**? Какие способы и инструменты сработали? Что можно добавить, скорректировать?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## Достижения

Отметьте четыре вещи, которые вам **особенно** удалось – в личной или профессиональной сфере. Чем вы **гордитесь**?

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

Какие **навыки** помогли вам в каждом из достижений?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Как вы **отпраздновали** или **признали** ваши достижения?

Если вы не сделали этого, подумайте, как это можно сделать в следующий раз?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Вызовы уходящего года

Перечислите три ситуации, которые **испытали** вас на **прочность и спокойствие** в 2023 году. Их, возможно, больше. Выпишите те, что первыми приходят на ум.

1.

---

2.

---

3.

---

Как вы **справились** с каждым из них?

---

---

---

---

---

Какие новые **инструменты** вы обнаружили и которые могут помочь вам в будущем?

---

---

---

---

---

Как **поменялась** ваша жизнь? Что вы узнали о себе? А если вы ещё работаете над чем-то важным, каким будет наилучший результат?

---

---

---

---

---

---

Когда вы больше всего **чувствовали себя самим собой** в этом году?

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие **вопросы** вы берете с собой в 2024 год?

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие **качественные изменения** произошли в вашей жизни?  
Что меняется так, что вас **радует**?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Кем вы становитесь?** Что чувствуете в связи с этим?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Опишите ваш любимый **день, момент, случай** в 2023 году словами или картинками. Что вы чувствовали? Что было вокруг? Чем пахло? Какие звуки вы слышали? Где вы были? Что вы делали? Что в этом было такого удивительного? И, самое главное, что вы чувствовали?

---

---

---



Ну, и чтобы закончить с 2023 годом, потратьте несколько минут на то, чтобы написать все, что вы еще хотите сказать старому году. Прощальные слова:

# Прощай, год!

Хорошая была встреча!

# Пока!

# Спасибо тебе!

---

---

---

---



## Здравствуй, 2024 год

Теперь, когда мы завершили старый год, давайте немного подумаем о следующих 12 месяцах. Хотя мы никогда не можем полностью предсказать, как сложится год, мы определенно можем набраться решимости и мужества и смело шагнуть в январь.

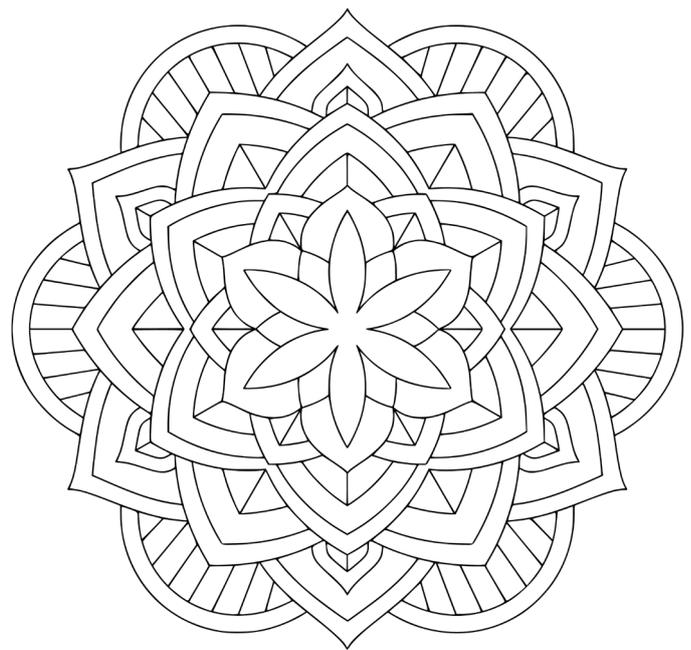
Посмотрите, сколько **новых возможностей** впереди. Новый год – это чистый лист, и вы можете **заполнить** его всем, **чем хочется** вам. Конечно, наши обязанности остаются с нами, но это не значит, что мы обязаны выполнять их по-старому. Маленькие перемены или решительные шаги – решать вам. Давайте **поиграем** с новым годом!

Сначала выберите **слово или фразу**, которые будут направлять вас в течение следующих 12 месяцев. Выбирайте слова, которые заставляют вас чувствовать себя наполненным, воодушевляют и вдохновляют вас! Здесь нет правильного или неправильного ответа. Доверьтесь своей интуиции – слушайте себя!

Итак, какое оно – ваше **слово или фраза** 2024 года?

Если слова или фразы пока не нашлось, раскрасьте эту фигуру.

Пока делаете это, перебирайте разные слова в голове 😊



---

---

Если бы вы действительно **воплощали** свое Слово каждый день в 2024-м году, что бы вы сделали **по-другому**?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Что бы вы могли **делать каждый день**, чтобы закрепить Слово в своих рутинных делах?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Что вы **чувствуете**, когда думаете об этом Слове?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Чего вы с нетерпением **ждете** в 2024 году?

---

---

---

---

---

---

---

---

Чего вы **опасаетесь**?

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие сферы своей жизни вы готовы **развивать** особенно активно в 2024 году?

---

---

---

---

---

---

---

---

О какой части себя вам нужно особенно **позаботиться** в 2024-м году?

---

---

---

---

---

---

---

---

Перенесемся в декабрь 2024 года. Вы сидите в кафе, размышляя о последних 12 месяцах. Что бы вы хотели увидеть...

...в своей **голове**? (работа, мечты, цели)

---

---

---

---

---

---

---

---

...в своем **сердце**? (отношения, семья, друзья)

---

---

---

---

---

---

---

---

...в вашей **душе**? (убеждения, практики, любовь к себе)

---

---

---

---

---

---

---

---

...в вашем **физическом окружении**? (дом, здоровье, хобби)

---

---

---

---

---

---

---

---





Напишите три **бесполезных убеждения о себе**, от которых вы готовы избавиться:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Запишите **обязанности или обязательства**, от которых, по вашему мнению, вы готовы **отказаться** в 2024 году

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Перечислите **навыки**, которые вы хотели бы освоить или улучшить в 2024 году

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Запишите три **книги**, которые вы хотите прочитать в этом году

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Как вы можете привнести **больше спокойствия в жизнь** и в голову в этом году?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Определите три вещи, которые вы очень **любите** в себе

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Запишите, как вы можете проявлять **доброту к своему телу** в этом году

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Подумайте, как вы будете проявлять **любовь к близким**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Перечислите людей, к которым вы могли бы проявить **сострадание** (друзья, семья или незнакомые люди)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Как вы можете добавить **любви в свою жизнь** в этом году?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОГОЊЬ

Запишите три сферы **увлечений и интересов**, которым вы хотели бы уделить больше времени в 2024 году

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Три способа, которыми вы будете питать свое **воображение** в этом году

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Как вы можете привнести больше **страсти** в вашу жизнь

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Какие **мечты** – личные или профессиональные – вы хотели бы начать воплощать в жизнь в этом году

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Как вы могли бы добавить больше **энергии творчества** в свою жизнь в этом году?

---

---

---

---

---

---

---

---



Напишите, как добавить **осознанности** в каждое свое утро

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Как вы можете позаботиться **о своем доме** в этом году

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Напишите, как бы вы могли быть **ближе к природе** в 2024 году

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Какие три **места в вашем городе** или по соседству, которые вы хотели бы исследовать

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Как вы могли бы привнести ощущение **заземлённости** в свою жизнь в новом году?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Завернем 2024 год!

В этом году я скажу «Нет»

---

---

---

В этом году я скажу «Да»

---

---

---

Я буду выделять **больше времени**

---

---

---

Вот так я буду **перезаряжать** свои батарейки

---

---

---

Я буду уделять **больше внимания**

---

---

---

Я хочу больше **узнать** про

---

---

---

Мое секретное **желание** в этом году

---

---

---

---

---

**Я всем сердцем верю,  
что в 2024-м году  
ВОЗМОЖНО всё!**

Подпись: \_\_\_\_\_



# Видение

В декабре 2024 года я буду...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

В декабре 2024 года у меня будет...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

В декабре 2024 года я буду чувствовать...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

В декабре 2024 года я буду знать...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ежемесячные рефлексии

---

Мы предлагаем вам уделить чуть больше внимания размышлениям о каждом месяце отдельно. Благодаря этому, у нас будет возможность возвращаться к нашему блокноту в течение всего года. А это повод давать себе возможность проводить время с собой – устраивать ежемесячные свидания с собой! 😊

На ежемесячные рефлексии отведено по две страницы для каждого месяца. На первой странице место для обозначения основных событий и полученных знаний за месяц. На второй – более развернутые, открытые вопросы. Заполняйте эти разделы любым удобным для вас способом! Рисуйте, пишите, чиркайте – легко и воодушевленно!

**Для ориентира:** вы можете записать события, встречи, особые случаи (необычные и повседневные), которые вы хотели бы запомнить. Это не обязательно должны быть важные изменения в жизни. Это могут быть простые вещи, которые, по вашему мнению, стоит отметить.

На первой странице также есть дополнительное пространство для рисунков, наклеек, фотографий или чего-либо еще, что вы хотели бы добавить.

А еще есть индикатор уровня энергии. Не воспринимайте его слишком серьезно 😊. Но возможно, вам интересно будет понаблюдать, как он будет меняться в течение года.

# Пример рефлексии

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
	М	М	М	М	М	
22	23	24	25	26	27	28
М	М	М	М	М		
29	30	31				

Маленькая достижимая цель на месяц

\* Прочитать две книги из моего списка!

\* Посетить массажиста 10 раз :)

Уровень энергии:



Я чувствую благодарность за...

- \* Марине за чудесную встречу 20 января, за теплоту и понимание
- \* К себе за то, что закончил 2 статьи в научной журнал
- \* своему психологу за терпение и глубину анализа

Вот чему научил меня этот месяц ...

- \* Включать в свои планы больше ☺ на отдых
- \* Более строго относиться к самому себе :))) -ха-ха :))



# Рефлексии ЯНВАРЯ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4 ●	5	6	7
8	9	10	11 ●	12	13	14
15	16	17	18 ●	19	20	21
22	23	24	25 ○	26	27	28
29	30	31				

Маленькая достижимая **цель** на месяц

---



---



---



---



---



---

Уровень энергии:



Я чувствую **благодарность** за...

---



---



---



---



---

Вот чему **научил** меня этот месяц ...

---



---



---



---



---



---



---



---

# Рефлексии ЯНВАРЯ

Что заставило вас **улыбнуться** в этом месяце?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Чему бы вы хотели уделить больше **времени**?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Как бы вы могли это **сделать**? Проведите мозговой штурм здесь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Рефлексии ФЕВРАЛЯ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3 ☾	4
5	6	7	8	9	10 ●	11
12	13	14	15	16 ☾	17	18
19	20	21	22	23	24 ☽	25
26	27	28	29			

Маленькая достижимая **цель** на месяц

---



---



---



---



---



---

Уровень энергии:



Я чувствую **благодарность** за...

---



---



---



---



---

Вот чему **научил** меня этот месяц ...

---



---



---



---



---



---



---



---

# Рефлексии ФЕВРАЛЯ

Как вы **ухаживали** за собой в этом месяце?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие новые **впечатления** получили? Чему **новому** открылись?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Составьте список **вещей**, от которых вы готовы **отказаться**:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Рефлексии МАРТА

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3 ☾
4	5	6	7	8	9	10 ●
11	12	13	14	15	16	17 ☾
18	19	20	21	22	23	24
25 ☽	26	27	28	29	30	31

Маленькая достижимая **цель** на месяц

---



---



---



---



---



---

Уровень энергии:



Я чувствую **благодарность** за...

---



---



---



---



---

Вот чему **научил** меня этот месяц ...

---



---



---



---



---



---



---



---

## Рефлексии МАРТА

С кем ваше **общение** в этом месяце было наиболее глубоким и интересным?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие **новые идеи** вам не терпелось воплотить?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Чего на самом деле вам **хочется** всем сердцем?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Рефлексии АПРЕЛЯ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2 ☾	3	4	5	6	7
8 ●	9	10	11	12	13	14
15 ☾	16	17	18	19	20	21
22	23	24 ☽	25	26	27	28
29	30					

Маленькая достижимая **цель** на месяц

---



---



---



---



---



---

Уровень энергии:



Я чувствую **благодарность** за...

---



---



---



---



---

Вот чему **научил** меня этот месяц ...

---



---



---



---



---



---



---



---

# Рефлексии АПРЕЛЯ

Какие **мечты** в приоритете у вас в этом месяце?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Перечислите все, от чего вы **устали** в этом месяце. Будьте честны.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Чего вам нужно **добавить** в вашу жизнь? Чего **уменьшить**?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Рефлексии МАЯ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1 ☾	2	3	4	5
6	7	8 ●	9	10	11	12
13	14	15 ☾	16	17	18	19
20	21	22	23 ○	24	25	26
27	28	29	30 ☾	31		

Маленькая достижимая **цель** на месяц

---



---



---



---



---



---

Уровень энергии:



Я чувствую **благодарность** за...

---



---



---



---



---

Вот чему **научил** меня этот месяц ...

---



---



---



---



---



---



---



---

# Рефлексии МАЯ

Какие **трудности** вы преодолели уже в этом году к этому месяцу?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Где в жизни вам нужно **притормозить**?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Перечислите несколько способов **быть добрее к себе** в следующем месяце:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Рефлексии ИЮНЯ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6 ●	7	8	9
10	11	12	13	14 ●	15	16
17	18	19	20	21	22 ○	23
24	25	26	27	28	29 ●	30

Маленькая достижимая **цель** на месяц

---



---



---



---



---



---

Уровень энергии:



Я чувствую **благодарность** за...

---



---



---



---



---

Вот чему **научил** меня этот месяц ...

---



---



---



---



---



---



---



---

## Рефлексии ИЮНЯ

Помните ваше слово или фразу 2024 года? Как оно **помогло** вам в этом месяце?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Как вы могли бы еще больше **реализовать** свое слово в следующем месяце?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Хотите ли вы выбрать **новое** слово (или фразу) на вторую половину 2024 года?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Рефлексии ИЮЛЯ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6 ●	7
8	9	10	11	12	13	14 ●
15	16	17	18	19	20	21 ○
22	23	24	25	26	27	28 ●
29	30	31				

Маленькая достижимая **цель** на месяц

---



---



---



---



---



---

Уровень энергии:



Я чувствую **благодарность** за...

---



---



---



---



---

Вот чему **научил** меня этот месяц ...

---



---



---



---



---



---



---



---

## Рефлексии ИЮЛЯ

Как вы **заботились** о себе в этом месяце?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

В каких ситуациях вам нужно **больше говорить «НЕТ»**?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

В каких ситуациях вам нужно **больше говорить «ДА»**?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Рефлексии АВГУСТА

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4 ●
5	6	7	8	9	10	11
12 ●	13	14	15	16	17	18
19 ○	20	21	22	23	24	25
26 ●	27	28	29	30	31	

Маленькая достижимая **цель** на месяц

---



---



---



---



---



---

Уровень энергии:



Я чувствую **благодарность** за...

---



---



---



---



---

Вот чему **научил** меня этот месяц ...

---



---



---



---



---



---



---



---



# Рефлексии СЕНТЯБРЯ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3 ●	4	5	6	7	8
9	10	11 ●	12	13	14	15
16	17	18 ○	19	20	21	22
23	24 ●	25	26	27	28	29
30						

Маленькая достижимая **цель** на месяц

---



---



---



---



---

Уровень энергии:



Я чувствую **благодарность** за...

---



---



---



---



---

Вот чему **научил** меня этот месяц ...

---



---



---



---



---



---



---



---

# Рефлексии СЕНТЯБРЯ

В каких ситуациях вы чувствовали **смелость** в этом месяце?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

В каких ситуациях вам было **страшно**?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Что нового вы **узнали о себе** за этот месяц?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Рефлексии ОКТЯБРЯ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2 ●	3	4	5	6
7	8	9	10 ●	11	12	13
14	15	16	17 ○	18	19	20
21	22	23	24 ●	25	26	27
28	29	30	31			

Маленькая достижимая **цель** на месяц

---



---



---



---



---



---

Уровень энергии:



Я чувствую **благодарность** за...

---



---



---



---



---

Вот чему **научил** меня этот месяц ...

---



---



---



---



---



---



---



---

# Рефлексии ОКТЯБРЯ

В какие моменты вы больше всего чувствовали себя **самим собой** в этом месяце? Что вы делали?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие тайные **желания** у вас есть? Чего вы действительно хотите?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие **действия** вы могли бы предпринять, чтобы желание исполнилось к концу года?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Рефлексии НОЯБРЯ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1 ●	2	3
4	5	6	7	8	9 ●	10
11	12	13	14	15	16 ○	17
18	19	20	21	22	23 ●	24
25	26	27	28	29	30	

Маленькая достижимая **цель** на месяц

---



---



---



---



---



---

Уровень энергии:



Я чувствую **благодарность** за...

---



---



---



---



---

Вот чему **научил** меня этот месяц ...

---



---



---



---



---



---



---



---

# Рефлексии НОЯБРЯ

Какой день в этом месяце вам **запомнился** больше всего? Почему?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Какой день был для вас самым **сложным** в этом месяце? Почему?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Чему вас **научили** эти дни?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Рефлексии ДЕКАБРЯ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1 ●
2	3	4	5	6	7	8 ●
9	10	11	12	13	14	15 ○
16	17	18	19	20	21	22
23 ●	24	25	26	27	28	29
30	31 ●					

Маленькая достижимая **цель** на месяц

---



---



---



---



---

Уровень энергии:



Я чувствую **благодарность** за...

---



---



---



---



---

Вот чему **научил** меня этот месяц ...

---



---



---



---



---



---



---



---

# Рефлексии ДЕКАБРЯ

Запишите минимум три способа **заботиться** о своем благополучии в этом месяце:

---

---

---

---

---

---

---

---

Оглядываясь на прошедший год, что вы **возьмете** с собой в 2025 год?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что вы с благодарностью **оставите** позади?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ПроПсихология

ТЕРРИТОРИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

- ✓ Тренинги для всех желающих
- ✓ Образовательные программы для психологов
- ✓ Материалы, учебники и статьи по психологии
- ✓ Тесты и методики для диагностики
- ✓ Супервизионные сессии для специалистов
- ✓ Психологические техники и приемы для жизни
- ✓ Консультирование взрослых и подростков



Более  
20 лет  
практики



Более  
150 научных  
публикаций



25 лет  
успешной  
научной  
деятельности



Более 100 новых  
разработанных  
технологий и методик



12 учебников и  
9 монографий



Более 5 тысяч  
учеников по  
всему миру



13 проектов,  
поддержанных  
научными фондами



Более 40 тысяч  
часов практической  
консультативной и  
тренинговой работы

**Подробнее О НАС**

[Telegram-канал  
@propsycenter](https://t.me/propsycenter)

