

Трансформационный Интернет-тренинг
«Мужчина и Женщина: Танец вечной любви»



ЖУРНАЛ МОИХ ИЗМЕНЕНИЙ

(МОЕ ИМЯ)

Автор проекта Елена Шкуд
www.happymanandwoman.ru

МОЯ СИТУАЦИЯ ДО НАЧАЛА ТРЕНИНГА:

Я оцениваю свою ситуацию в отношениях на _____ баллов.

(Обведите в кружок цифру, подходящую Вашей ситуации)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Все очень плохо

Идеальные отношения

Краткое описание моей ситуации:

Я оцениваю свое эмоциональное состояние по отношению к своему партнеру (настоящему или бывшему) на _____ баллов.

(Обведите в кружок цифру, подходящую Вашему состоянию)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Все очень плохо

Идеальные отношения

Краткое описание моего эмоционального состояния:

ДЕНЬ 1

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 2

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 3

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 4

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 5

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 6

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 7

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 8

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 9

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 10

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 11

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 12

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 13

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 14

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 15

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 16

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 17

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 18

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 19

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 20

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДЕНЬ 21

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю завтра для улучшения моих отношений:

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 1

Дата _____

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 2

Дата _____

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 3

Дата _____

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 4

Дата _____

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 5

Дата _____

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 6

Дата _____

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 7

Дата _____

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 8

Дата _____

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 9

Дата _____

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 10

Дата _____

МОИ ЗАМЕТКИ ПО ЗАНЯТИЮ № 1

МОИ ЗАМЕТКИ ПО ЗАНЯТИЮ № 2

МОИ ЗАМЕТКИ ПО ЗАНЯТИЮ № 3

МОИ ЗАМЕТКИ ПО ЗАНЯТИЮ № 4

МОИ ЗАМЕТКИ ПО ЗАНЯТИЮ № 5

МОИ ЗАМЕТКИ ПО ЗАНЯТИЮ № 6

МОИ ЗАМЕТКИ ПО ЗАНЯТИЮ № 7

МОИ ЗАМЕТКИ ПО ЗАНЯТИЮ № 8

МОИ ЗАМЕТКИ ПО ЗАНЯТИЮ № 9

МОЯ СИТУАЦИЯ ПО ОКОНЧАНИЮ ТРЕНИНГА:

Я оцениваю свою ситуацию в отношениях на _____ баллов.

(Обведите в кружок цифру, подходящую Вашей ситуации)

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10 _____

Все очень плохо

Идеальные отношения

Краткое описание моей ситуации:

Я оцениваю свое эмоциональное состояние по отношению к своему партнеру (настоящему или бывшему) на _____ баллов.

(Обведите в кружок цифру, подходящую Вашему состоянию)

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10 _____

Все очень плохо

Идеальные отношения

Краткое описание моего эмоционального состояния:

ПО ИТОГАМ ТРЕНИНГА

Дата _____

Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений:

Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:

Мое внутреннее состояние:

Что нового я сегодня осознал(-а):

За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

Что я сделаю в следующем месяце для улучшения моих отношений: