

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



# ЖУРНАЛ МОИХ ИЗМЕНЕНИЙ

---

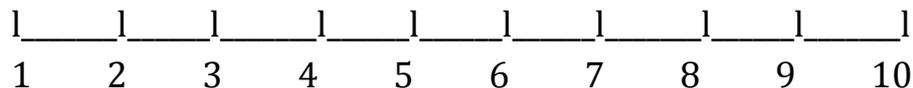
(МОЕ ИМЯ)

Автор проекта Елена Шкуд  
[www.happymanandwoman.ru](http://www.happymanandwoman.ru)

## МОЯ СИТУАЦИЯ ДО НАЧАЛА ТРЕНИНГА:

**Я оцениваю свою ситуацию в отношениях на \_\_\_\_\_ баллов.**

*(Обведите в кружок цифру, подходящую Вашей ситуации)*



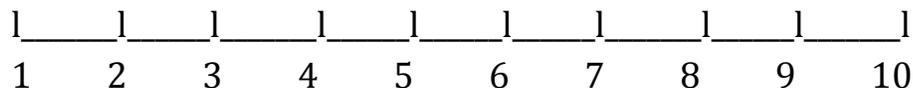
Все очень плохо

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)*



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 \_\_\_\_\_

«Мужчина и Женщина: Танец вечной любви»

ЖУРНАЛ МОИХ ИЗМЕНЕНИЯЙ

**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**

## **КЛЮЧИ МОИХ ИЗМЕНЕНИЙ**

**КЛЮЧ 1:**

**КЛЮЧ 2:**

**КЛЮЧ 3:**

**КЛЮЧ 4:**

**КЛЮЧ 5:**

**КЛЮЧ 6:**

**КЛЮЧ 7:**

**КЛЮЧ 8:**

**КЛЮЧ 9:**

**КЛЮЧ 10:**

**КЛЮЧ 11:**

**КЛЮЧ 12:**

**КЛЮЧ 13:**

**КЛЮЧ 14:**

**КЛЮЧ 15:**

**КЛЮЧ 16:**

**КЛЮЧ 17:**

**КЛЮЧ 18:**

**КЛЮЧ 19:**

**КЛЮЧ 20:**

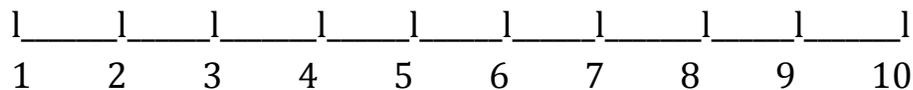
**КЛЮЧ 21:**

**КЛЮЧ 22:**

## МОЯ СИТУАЦИЯ ПО ОКОНЧАНИЮ ТРЕНИНГА:

**Я оцениваю свою ситуацию в отношениях на \_\_\_\_\_ баллов.**

*(Обведите в кружок цифру, подходящую Вашей ситуации)*



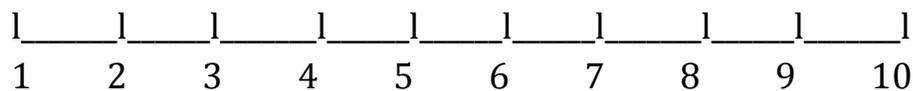
Все очень плохо

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)*



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: