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

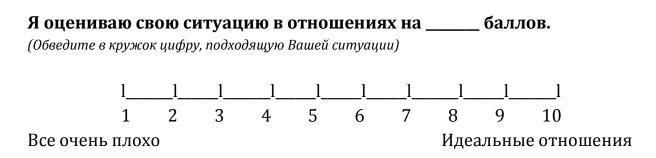


### ЖУРНАЛ МОИХ ИЗМЕНЕНИЙ

(МОЕ ИМЯ)

**Автор проекта Елена Шкуд** www.happvmanandwoman.ru

#### МОЯ СИТУАЦИЯ ДО НАЧАЛА ТРЕНИНГА:



Краткое описание моей ситуации:

Все очень плохо

Краткое описание моего эмоционального состояния:

Идеальные отношения

<b>ДЕНЬ 1</b>	Дата
Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношен	ий:
Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:	
Мое внутренне состояние:	
Что происходит в моих отношениях:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	
За что и кому я благодарен(-на) сегодня:	

ДЕНЬ 2	Дата
Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношен	ий:
Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:	
Мое внутренне состояние:	
Что происходит в моих отношениях:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	
За что и кому я благодарен(-на) сегодня:	

<b>Дата</b>
ій:

ДЕНЬ 4	Дата
Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношен	ий:
Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:	
Мое внутренне состояние:	
Что происходит в моих отношениях:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	
За что и кому я благодарен(-на) сегодня:	

ДЕНЬ 5	Дата
Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношен	ий:
Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:	
Мое внутренне состояние:	
Что происходит в моих отношениях:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	
За что и кому я благодарен(-на) сегодня:	

ДЕНЬ 6	Дата
Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношен	ий:
Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:	
Мое внутренне состояние:	
Что происходит в моих отношениях:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	
За что и кому я благодарен(-на) сегодня:	
Что происходит в моих отношениях: Что нового я сегодня осознал(-a):	

день 7	Дата
Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношен	ий:
Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:	
Мое внутренне состояние:	
Что происходит в моих отношениях:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	
За что и кому я благодарен(-на) сегодня:	

# **ДЕНЬ 8** Дата \_\_\_\_\_ Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношений: Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях: Мое внутренне состояние: Что происходит в моих отношениях: Что нового я сегодня осознал(-а): За что и кому я благодарен(-на) сегодня:

ДЕНЬ 9	Дата
Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношен	ий:
Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:	
Мое внутренне состояние:	
Что происходит в моих отношениях:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	
За что и кому я благодарен(-на) сегодня:	

<b>ДЕНЬ 10</b>	Дата
Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношен	ий:
Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:	
Мое внутренне состояние:	
Что происходит в моих отношениях:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	
За что и кому я благодарен(-на) сегодня:	

ДЕНЬ 11	Дата
Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношен	ий:
Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:	
Мое внутренне состояние:	
Что происходит в моих отношениях:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	
За что и кому я благодарен(-на) сегодня:	

<b>ДЕНЬ 12</b>	Дата
Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношен	ий:
Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:	
Мое внутренне состояние:	
Что происходит в моих отношениях:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	
За что и кому я благодарен(-на) сегодня:	
Что происходит в моих отношениях: Что нового я сегодня осознал(-a):	

<b>ДЕНЬ 13</b>	Дата
Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношен	ий:
Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:	
Мое внутренне состояние:	
Что происходит в моих отношениях:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	
За что и кому я благодарен(-на) сегодня:	

ДЕНЬ 14	Дата
Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношен	ий:
Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:	
Мое внутренне состояние:	
Что происходит в моих отношениях:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	
За что и кому я благодарен(-на) сегодня:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	

ДЕНЬ 15	Дата
Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношен	ий:
Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:	
Мое внутренне состояние:	
Что происходит в моих отношениях:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	
За что и кому я благодарен(-на) сегодня:	

ДЕНЬ 16	Дата
Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношен	ий:
Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:	
Мое внутренне состояние:	
Что происходит в моих отношениях:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	
За что и кому я благодарен(-на) сегодня:	

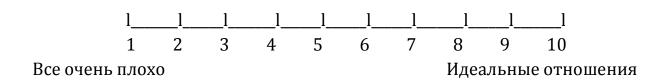
ДЕНЬ 17	Дата
Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношен	ий:
Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:	
Мое внутренне состояние:	
Что происходит в моих отношениях:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	
За что и кому я благодарен(-на) сегодня:	

<b>ДЕНЬ 18</b>	Дата
Что я сегодня сделал(-а) для улучшения своих отношен	ий:
Изменения, которые я наблюдаю в своих отношениях:	
Мое внутренне состояние:	
Что происходит в моих отношениях:	
Что нового я сегодня осознал(-а):	
За что и кому я благодарен(-на) сегодня:	

#### МОЯ СИТУАЦИЯ ПО ОКОНЧАНИЮ ТРЕНИНГА:

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

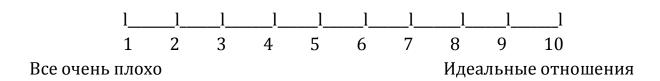
(Обведите в кружок цифру, подходящую Вашей ситуации)



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)



Краткое описание моего эмоционального состояния:

ПО ИТОГАМ ТРЕНИНГА	Дат

Что я сделал(-а) для улучшения своих отношений: Изменения, которые произошли в моих отношениях: Мое внутренне состояние: Что происходит в моих отношениях сейчас: Что нового я осознал(-а): За что и кому я благодарен(-на):