

**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 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 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 3

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 4

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 5

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 6

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 7

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 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 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 10

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 11

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 12

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 13

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 14

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 15

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 16

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 17

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 18

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:

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 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):