



STRONG MIND FOR SUCCESS





Този дневник
принадлежи на:

Ежедневни положителни твърдения:

Аз съм уникален

Аз съм специален

Аз съм привлекателен

Аз съм прекрасно творение

Обичам се такъв, какъвто съм

Обичам начина, по който изглеждам

Аз съм в мир с това, което съм

Заслужавам всичко хубаво в живота

Заслужавам най-доброто

Аз съм достатъчен

Прощавам си

Аз съм брилянтен

Талантлив съм

Изпълнен съм с потенциал

Добре съм такъв, какъвто съм

Мога да променя света

Аз съм трудолюбив

Обичам предизвикателствата

Предизвикателствата ми помагат да се развивам

Дисциплиниран съм

Аз съм здрав

Аз съм дар за света

Радостен съм

Изпълнен съм с мир

Имам ясни мисли

Аз съм човек, който решава проблеми

НАСОКИ ЗА ВОДЕНЕ НА ДНЕВНИК ПРИ СТРЕС

Как се справяте със стресови ситуации?

.....

.....

.....

.....

Опишете момент, в който е трябвало да вземете трудно решение, и как сте решили какво да направите.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какво бихте направили, ако имате един цял ден със свободно време?

.....

.....

.....

.....

НАСОКИ ЗА ВОДЕНЕ НА ДНЕВНИК ПРИ СТРЕС

Кои ситуации ви карат да се чувствате най-спокойни?

.....

.....

.....

.....

Кои са нещата, които можете да промените в живота си, за да намалите нивата на стрес?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какво бихте направили, ако имате един цял ден със свободно време?

.....

.....

.....

НАСОКИ ЗА ВОДЕНЕ НА ДНЕВНИК ПРИ ДЕПРЕСИЯ

С коя част на тялото си усещате най-много депресията?

.....

.....

.....

.....

Какви са негативните ви мисли в този момент? Кои са трите положителни мисли за всяка от тези негативни мисли, които имате?

.....

.....

.....

.....

.....

Какви механизми за справяне използвахте днес? (Или какви неща направихте, за да се почувствате по-добре?)

.....

.....

.....

.....

НАСОКИ ЗА ВОДЕНЕ НА ДНЕВНИК ПРИ ДЕПРЕСИЯ

Поглеждайки назад, разпознавате ли в себе си някои ранни признаци на депресия?

.....

.....

.....

.....

Кои неща или събития активират или влошават симптомите на депресията ви?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ако приемем депресията като посланик, какво се опитва да ви каже в този момент? (Ако депресията можеше да говори, какво би ви казала?)

.....

.....

.....

.....

НАСЪРЧАВАНЕ ОПИСАНИЕТО НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

За какво сте благодарни?

.....

.....

.....

.....

Кои според вас са били вашите най-големи предизвикателства досега?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Кои са хората, които обичате най-много? Как бихте ги описали?

.....

.....

.....

.....

НАСЪРЧАВАНЕ ОПИСАНИЕТО НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Кой е най-страшният ви момент? (от реалния живот или във фантазиите ви...)

.....

.....

.....

.....

Кога се чувствате най-щастливи?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Как мислите, че изглеждате в очите на останалите? Защо?

.....

.....

.....

.....

.....

НАСЪРЧАВАНЕ ОПИСАНИЕТО НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

В какво силно вярвате?

.....

.....

.....

.....

Как можете да си помогнете, за да облекчите
тревожността, стреса и тъгата?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Напишете за момент, в който сте се чувствали наистина
ядосани.

.....

.....

.....

.....

.....

НАСЪРЧАВАНЕ ОПИСАНИЕТО НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Кой е първият симптом, който забелязвате, когато се чувствате тревожни/стресирани/тъжни?

.....

.....

.....

.....

Как можете да си помогнете, за да облекчите тревожността, стреса и тъгата?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Опишете момент, в който сте се чувствали наистина ядосани.

.....

.....

.....

.....

.....

НАСЪРЧАВАНЕ ОПИСАНИЕТО НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Какво ви плаши?

.....

.....

.....

.....

Кой според вас е най-добрият филм, който някога сте гледали. Защо?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

На какви теми се страхувате да говорите? Защо?

.....

.....

.....

.....

.....

НАСЪРЧАВАНЕ ОПИСАНИЕТО НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Опишете едно събитие/действие, което сте предприели и с което се гордеете.

.....

.....

.....

.....

Напишете за нещо, което трудно разбирате.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Познавате ли някой, който притежава голяма упоритост?

.....

.....

.....

.....

.....

НАСЪРЧАВАНЕ ОПИСАНИЕТО НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Какво ви кара да сте намръщени? Кое ви подтиска? Как можете да се справите с това?

.....

.....

.....

.....

Опишете какво работите в момента.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Когато сте изправени пред предизвикателство, първоначалната ви реакция е да го избегнете или да го приемете?

.....

.....

.....

.....

НАСЪРЧАВАНЕ ОПИСАНИЕТО НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Приемане на критика... как да го правя със смирение?

Кой ме подкрепя?

Създайте своя собствена мисия.

НАСЪРЧАВАНЕ ОПИСАНИЕТО НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Каква добрина мога да направя за някой друг днес, без той да разбере. След това напишете как сте се почувствали от това?

.....

.....

.....

.....

Довършете изречението "Аз съм...."

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ако притежавахте цялата смелост на света да опитате нещо ново, какво бихте опитали?

.....

.....

.....

.....

Разкажете за най-трудните моменти в живота си - какво би било различно сега, ако бяхте направили друг избор?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Опишете най-трудните моменти в живота си. Какви ползи сте извели от грешките си?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Опишете себе си с 30 думи. Кой сте вие?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Направете списък с мечтите си. Запишете ги.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Напишете списък с нещата, които ви карат да се чувствате неудобно. Отбележете тези, които зависят от вас, и тези, които не зависят. Помислете какво можете да промените.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Напишете на капризното си АЗ списък с "Инструкции за щастие".

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Напишете благодарствено писмо до себе си...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Напишете писмо до някой от родителите си (не е задължително да му го давате).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Напишете писмо до човек, който ви е повлиял
положително...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Напишете списък с нещата, за които съжалявате.
Изхвърлете ги или ги изгорете. (Откажете се от миналите
съжаления и продължете напред).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Опишете 5 песни, които означават най-много за вас. Какво ви говорят текстовете им? Как се отнасяте към тези песни? Как ви карат да се чувствате, когато ги чуете?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

План за самопомощ

ТОП 3 НА ПРИОРИТЕТИТЕ

-
-
-

ДЕЙНОСТИ ЗА ГРИЖА ЗА
СЕБЕ СИ

ТВЪРДЕНИЯ

ЕЖЕДНЕВНА КОНСУМАЦИЯ
НА ВОДА



БЕЛЕЖКИ

ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА ЕЖЕДНЕВНО НАСТРОЕНИЕ



Дата: _____

Цитат на деня:

Постижения:

Как се почувствах?:

Почивка



Хидратация



Социализация



Медитация



Разтягане



Бележки



МОЯТА ВСЕКИДНЕВНА БЛАГОДАРНОСТ

Дата: : _____

Твърдение на деня:

Благодарен съм за...

**Най-добрата част от
деня ми:**

Цитат:

МОЯТ ДНЕВНИК ЗА ЛЮБОВ КЪМ СЕБЕ СИ



Дата : _____

Списък със задачи:









Моите приоритети:

Бележки:

Персонално напомняне:



МОИТЕ ЕЖЕДНЕВНИ РАЗМИСЛИ

Опознай себе си!

Дата _____

**Какво постигнах
днес?**

Напомняне:

**За какво бях
благодарен?**

**Списък на
твърденията:**

**Какво очаквам с
нетърпение?**



Visit our website

www.sportsuccess.org

"Strong Mind for Success" е инициатива съ-финансирана по програма "Еразъм+", която има за цел да изгради капацитет в спортните организации в днешно време в областта на информираността и грижите за психичното здраве на младите спортисти.

Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази брошура не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено мнението на авторите и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

Пояснение: Корицата и вътрешните страници включват елементи от Pixabay и Canva.




STRONG MIND FOR SUCCESS
www.sportsuccess.org



www.sportsuccess.org