



# ВЗРАСТИТЬ СВОЮ СИЛУ

Дневник для тех,  
кто учится заботиться о себе  
и любит вопросы



# ДАВАЙ ЗНАКОМИТЬСЯ!

Привет!

Меня зовут Ольга Ромулус. Я - большая любительница метафорических карт и хороших вопросов.

Если этот дневничок в твоих руках, значит у тебя есть один из моих наборов карт. И там точно есть вопросы) Наверняка ты нашла им хорошее применение и интересные способы работы. Если нет - найди меня в соцсетях и напиши, я пришлю тебе подборку материалов, как можно использовать карточки с вопросами.

Этот дневничок - ещё один способ такой работы. Надеюсь, он станет тебе хорошим помощником.

Зачем вести такой дневник?

Во-первых, это повод замедлиться, выскочить из рутины или бесконечного круга забот.

Во-вторых, это прекрасный повод посвятить время только себе.

В-третьих, это простой, быстрый, надёжный и недорогой способ честного знакомства с собой.

К тому же, это реально работающий вариант развивать ту самую осознанность, которая помогает налаживать хорошую жизнь.

У меня есть идея, что для работы с собой не обязательно иметь очень много времени. Гораздо полезнее здесь регулярность. Поэтому, как видишь, места для ответов не так много.

Можно взять в помощники таймер - будильник. Засекай 5 минут на каждый вопрос - что получится написать, то и хорошо. Иногда писать будет легко, иногда со скрипом. Иногда мысли будут интересные, а иногда - бестолковые. Иногда получится связный текст, а иногда сумбурный и тезисный.

Но помни - у нас нет задачи делать идеально и правильно.

Вернее - всё, что у тебя получится, будет правильно!

Конечно, ты можешь использовать себе в помощь метафорические карты и не только с вопросами.





# КАК ВЕСТИ ЭТОТ ДНЕВНИК

Главная тема дневника - возвращение собственной силы.

И я предлагаю несколько форматов - разных типов страниц и заданий, которые помогут это сделать.

Например, есть трекер привычек. Попробуй замечать, сколько раз в течение дня ты делала паузы. Или сколько раз хвалила себя. Или сколько раз медитировала. Выбирай любое действие, которое помогает тебе восстанавливать силы, наполняться, и пусть трекер напоминает тебе о нём. 5 столбцов на 30 дней - отличный способ внедрить привычку!

Большинство страниц - место для вопросов и ответов, размышлений.

Каждая такая страница разделена на три части:

- вопрос для начала дня
- вопрос для размышлений в середине дня
- вопрос для подведения итогов дня

Такая структура станет своеобразным "поливом и уходом" за саженцем своей силы. Ты научишься наблюдать, что идёт тебе на пользу, а что вредит, при каких условиях рост идёт активнее, и что делать про форс-мажорах.

5 минут на каждый вопрос и колоссальная польза!

Ещё есть страницы для списков.

Собери свои копилочки

- того, что поддерживает
- того нового, что хочется попробовать
- успехов
- мест и событий, которые ты хочешь посетить...

Ещё в этом дневничке есть место для планов - обычных житейских или про свой внутренний мир.

Есть и страницы для свободных размышлений. В те моменты, когда тебя что-то беспокоит, можешь просто выписать всё это на бумагу.

Да, этот дневничок можно распечатать, сделать настоящий блокнот и писать там ручкой (или несколькими цветными). Замечено, что это отдельное удовольствие - доставать всю эту красоту и писать руками)))

В общем, отправляйся на встречу с собой!













# ПЛАНЫ НА НЕДЕЛЮ



Пн.

Вт.

Ср.

Чт.

Пт.

Сб.

Вс.

На чём важно  
сосредоточиться?

---

---

---

---

---

---

---

---



# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании  
и сделай небольшие заметки

На чём я сегодня сосредоточусь?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что помогает мне поддерживать интерес?

---

---

---

---

---

---

---

---

С каким настроением я заканчиваю день?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

В какие периоды дня я наиболее продуктивна?

---

---

---

---

---

---

---

---

Замечаю ли я, когда устаю?

---

---

---

---

---

---

---

---

Довольна ли я тем, как завершается день?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

*Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки*

Есть ли у меня список дел и задач на день?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что мешает мне двигаться к своим целям?

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие мои решения и действия меня сегодня порадовали?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

Сколько в моих сегодняшних планах "хочу" и сколько "надо"?

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие мысли крутятся в голове? Хочу ли я сохранить их?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что из сегодняшнего я хотела бы повторить завтра?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

Что я хочу изменить сегодня?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что сбивает мой настрой?

---

---

---

---

---

---

---

---

Маленькие радости сегодняшнего дня?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

*Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки*

Что я жду от сегодняшнего дня?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что находится сейчас вокруг меня?

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие эмоции сегодня преобладали?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

*Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки*

Чего я опасюсь в сегодняшнем дне?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что я делала перед тем, как взяла дневник? Это важно?

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие из сегодняшних действий я хотела бы делать регулярно?

---

---

---

---

---

---

---

---



# ПЛАНЫ НА НЕДЕЛЮ



Пн.

Вт.

Ср.

Чт.

Пт.

Сб.

Вс.

На чём важно  
сосредоточиться?

---

---

---

---

---

---

---

---



# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

Что поможет прожить день в желаемом состоянии?

---

---

---

---

---

---

---

---

Оглянись вокруг. Что цепляет взгляд? Почему?

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие события дня были самыми яркими?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

Какая из намеченных задач главная? Почему?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что меня сейчас волнует?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что помогает мне справляться с трудностями?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

*Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки*

Есть ли на сегодня неприятные дела? Как я могу себе помочь, чтобы справиться с ними?

---

---

---

---

---

---

---

---

Как сегодняшний день влияет на меня?

---

---

---

---

---

---

---

---

В какие моменты я чувствую себя счастливой?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

*Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки*

Есть ли сегодня что-то, чего я очень сильно хочу?

---

---

---

---

---

---

---

---

О чём я уже давно думаю?

---

---

---

---

---

---

---

---

Кто и что вызывали сегодня приятные эмоции?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

*Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки*

Что мне нравится в себе развивать?

---

---

---

---

---

---

---

---

Получается ли у меня останавливаться перед тем, как я падаю без сил?

---

---

---

---

---

---

---

---

Бывает ли у меня время без обязательств?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

Чувствую ли я себя отдохнувшей?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что меня радует к середине дня?

---

---

---

---

---

---

---

---

Хватило ли мне сил прожить сегодняшний день?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

Что я делаю, когда не знаю, с чего начать?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что я могу ещё сегодня успеть сделать для себя?

---

---

---

---

---

---

---

---

Кто или что вызывает у меня неприятные эмоции?

---

---

---

---

---

---

---

---



# ПЛАНЫ НА НЕДЕЛЮ



Пн.

Вт.

Ср.

Чт.

Пт.

Сб.

Вс.

На чём важно  
сосредоточиться?

---

---

---

---

---

---

---

---



# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

*Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки*

Есть ли у меня утренние ритуалы, настраивающие на день?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что меняется в моей жизни? Замечаю ли я это?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что было самым сложным сегодня?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

Что превращает мой день в неинтересную рутину?

---

---

---

---

---

---

---

---

Удаётся ли мне отдыхать в течение дня?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что из сегодняшнего дня останется в копилке памяти?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

Что я могу перестать сегодня делать?

---

---

---

---

---

---

---

---

День движется по плану? Есть ли место спонтанности?

---

---

---

---

---

---

---

---

Фраза сегодняшнего дня?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

Что я посоветую сегодня себе?

---

---

---

---

---

---

---

---

За что я могу себя похвалить?

---

---

---

---

---

---

---

---

Главный урок сегодняшнего дня?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

Хватает ли мне смелости начать новый день?

---

---

---

---

---

---

---

---

Могу ли я сегодня кому-нибудь помочь?

---

---

---

---

---

---

---

---

Самое лучшее решение дня?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

Высыпаюсь ли я?

---

---

---

---

---

---

---

---

Обращаю ли я внимание на то, что кушаю?

---

---

---

---

---

---

---

---

Была ли у меня сегодня хорошая физическая активность?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

Как я настраиваюсь на предстоящие дела?

---

---

---

---

---

---

---

---

Для кого я сегодня больше - для себя или для других?

---

---

---

---

---

---

---

---

Кому и чему я сегодня благодарна?

---

---

---

---

---

---

---

---



# ПЛАНЫ НА НЕДЕЛЮ



Пн.

Вт.

Ср.

Чт.

Пт.

Сб.

Вс.

На чём важно  
сосредоточиться?

---

---

---

---

---

---

---

---



# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

Что меня вдохновляет на активную работу?

---

---

---

---

---

---

---

---

Какая поддерживающая фраза мне помогает?

---

---

---

---

---

---

---

---

Мысль дня?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

*Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки*

Что мне навязывает сегодняшний день? Как я могу помочь себе?

---

---

---

---

---

---

---

---

Чем этот день меня удивляет?

---

---

---

---

---

---

---

---

Больше всего времени я сегодня потратила на...

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

Пора сегодня перестать...

---

---

---

---

---

---

---

---

Почему я делаю то, что делаю?

---

---

---

---

---

---

---

---

Лучший источник вдохновения сегодня?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

*Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки*

Что для меня важно в общении?

---

---

---

---

---

---

---

---

При каких условиях я наиболее продуктивна?

---

---

---

---

---

---

---

---

Приятной неожиданностью сегодня стало...

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

Планирую ли я свои перерывы?

---

---

---

---

---

---

---

---

Кто в моём окружении поддерживает меня?

---

---

---

---

---

---

---

---

Когда я сегодня чувствовала себя уставшей?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

*Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки*

Как я могу использовать сегодняшний день себе во благо?

---

---

---

---

---

---

---

---

Могу ли я сделать что-то из своего списка поддержки прямо сейчас?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что с моими эмоциями сегодня?

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЕЖЕДНЕВНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Выбери время в начале дня, в середине и по окончании и сделай  
небольшие заметки

Как мне нравится отдыхать?

---

---

---

---

---

---

---

---

Удаётся ли поддерживать интерес к себе и тому, что происходит в моей  
жизни?

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие события повлияли на мою силу сегодня?

---

---

---

---

---

---

---

---



















# БУДЕМ ЗНАКОМЫ!

Если тебе интересно поработать со мной, то выбирай подходящий формат

## Консультация

Для тех, у кого возникли  
вопросы для личной  
индивидуальной  
консультации

Мой сайт: [romulusolga.ru](http://romulusolga.ru)

Группы "Карты и компас" ВК и ФБ

Группа "Кофейня помогающих  
практиков" в ФБ

Больше интересных вариантов можно  
увидеть на моём сайте в разделе  
"Поработаем вместе?"

## Супервизии и Программа наставничества

Для тех, кто хочет повышать  
своё мастерство в работе с  
МАК и в ведении  
психологических игр

## Построение вашей помогающей практики

Индивидуальная программа  
сопровождения

