



Рабочая тетрадь

День 1. Список ваших достоинств и достижений

Настроение: 😊 😐 😓 😞 😡

Достоинства и достижения		Достоинства и достижения	
1		26	
2		27	
3		28	
4		29	
5		30	
6		31	
7		32	
8		33	
9		34	
10		35	
11		36	
12		37	
13		38	
14		39	
15		40	
16		41	
17		42	
18		43	
19		44	
20		45	
21		46	
22		47	
23		48	
24		49	
25		50	



День 2. Дневник мыслей

Настроение: 😊 😐 😐 😐 😞

В течение дня и всей следующей недели заполняйте таблицу:

Мысль	Последствия мысли*	СТОП**

*Какие последствия ваших мыслей: реальные или потенциальные (Эмоции / Поведение). Например, если я буду думать что «я - толстая», это будет портить мне настроение (эмоции). А раз настроение портится, мне захочется съесть что-нибудь сладенькое, чтобы его поднять (действия). А если я съем сладенькое, то я еще больше поправлюсь (замкнутый круг). **Удалось ли применить технику? Не страшно, если не сразу получится



VERA FRANK

День 3. Время для себя

Настроение: 😊 😐 😑 😞 😡

Напишите, какие мысли приходили вам в голову?

Какие сигналы вы получили от вашего тела?

Запишите ваши впечатления

Мои размышления и мои мечты



VERA FRANK

День 4. Письмо вашему телу

Настроение: 😊 😐 😐 😐 😠

Мое любимое тело...



День 5. Упражнение «Объятия»

Настроение: 😊 😐 😏 😞 😡

Напишите, какие мысли приходили вам в голову? Какие сигналы вы получили от вашего тела. Запишите ваши впечатления.

Ваши мысли и выводы



День 6. Похвала / Compliments

Настроение: 😊 😐 😐 😐 😞

В течение дня заполняйте таблицу. См. пример.

Действие	Комплимент себе
Я сделала зарядку	Я молодец, я забочусь о моем здоровье



VERA FRANK

Выводы по итогам марафона

Что из изученного я буду применять и при каких обстоятельствах?

Пожалуйста, напишите ваш отзыв сообщением на инстаграм канал или на verafrank.ru@yandex.ru. Те кто напишут отзыв, получат мотивационный 7-дневный дневник похудения в подарок.