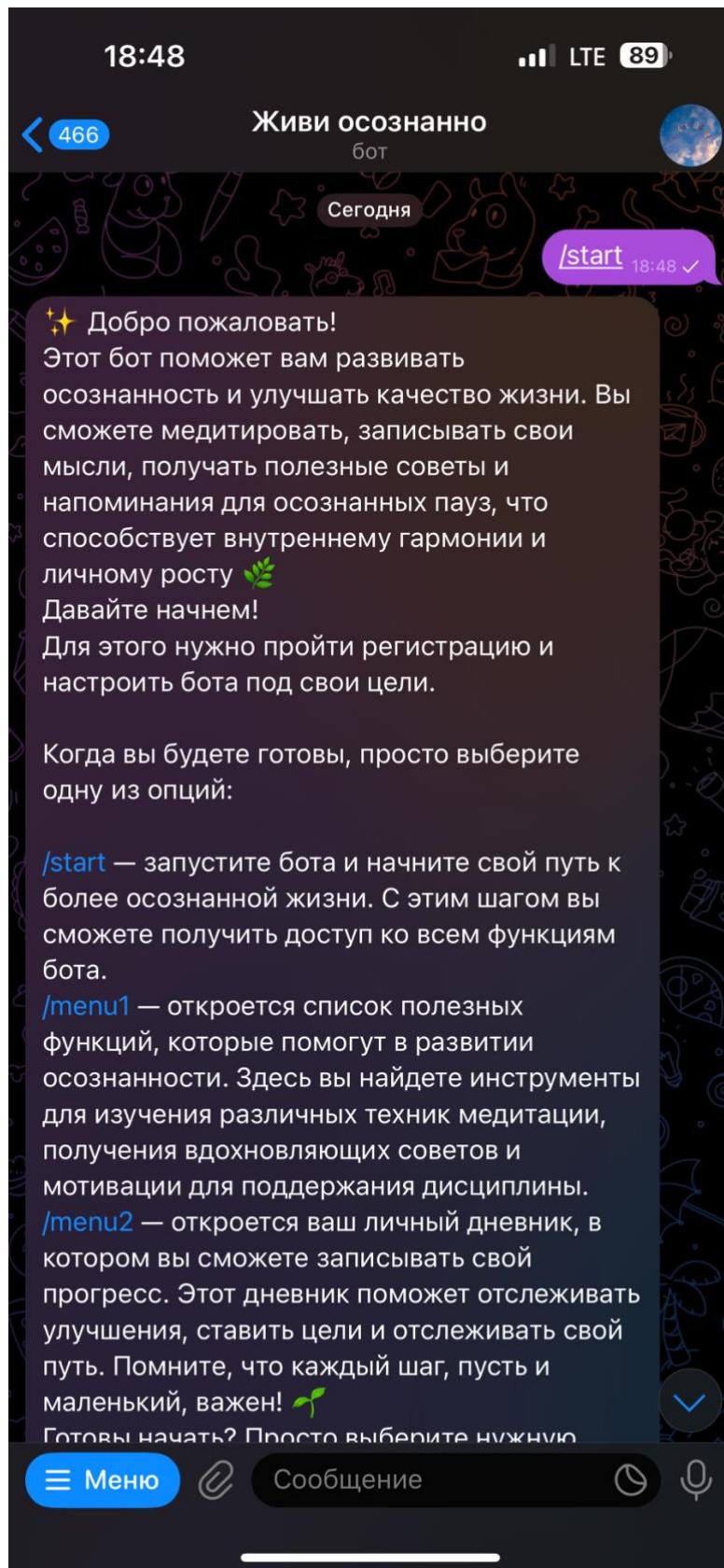
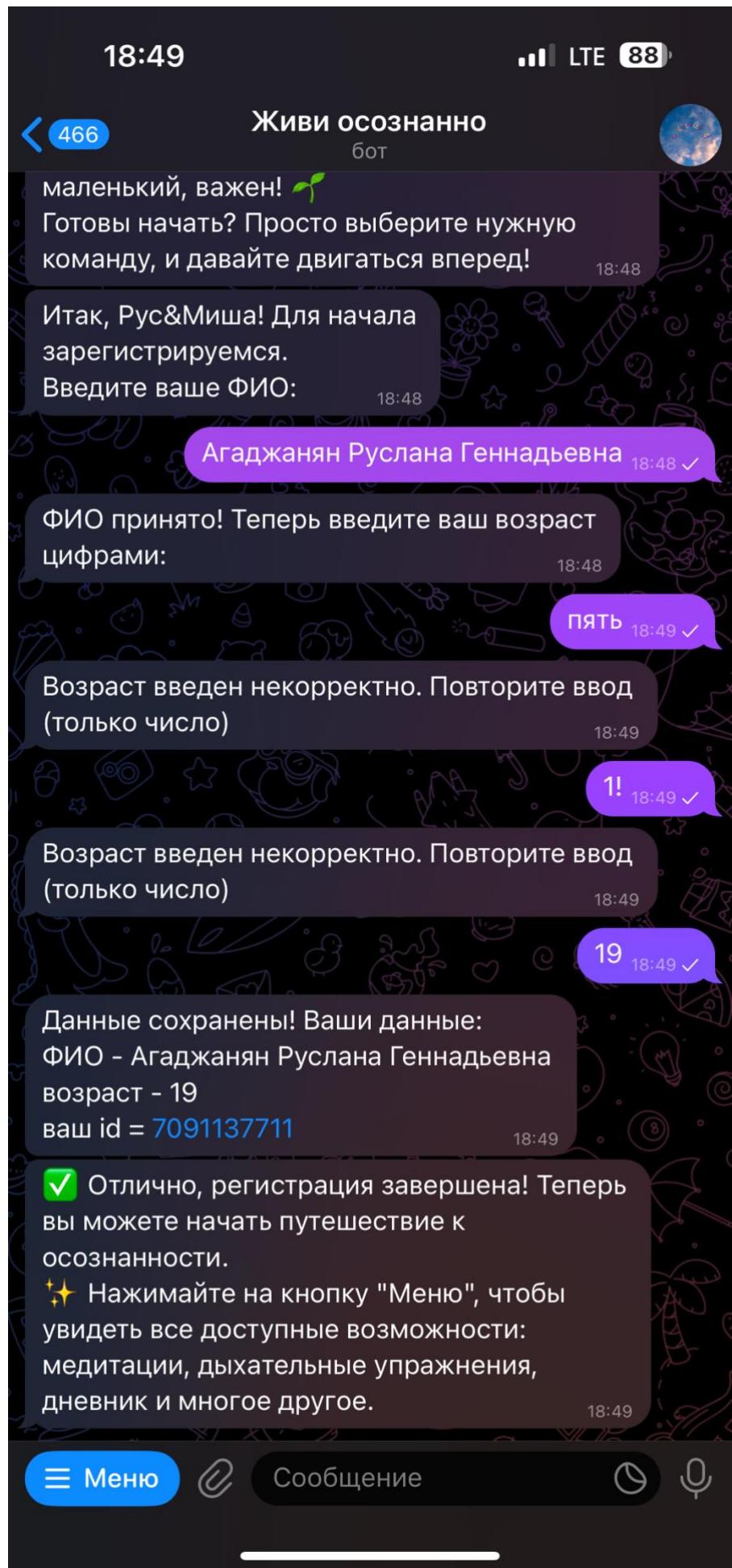
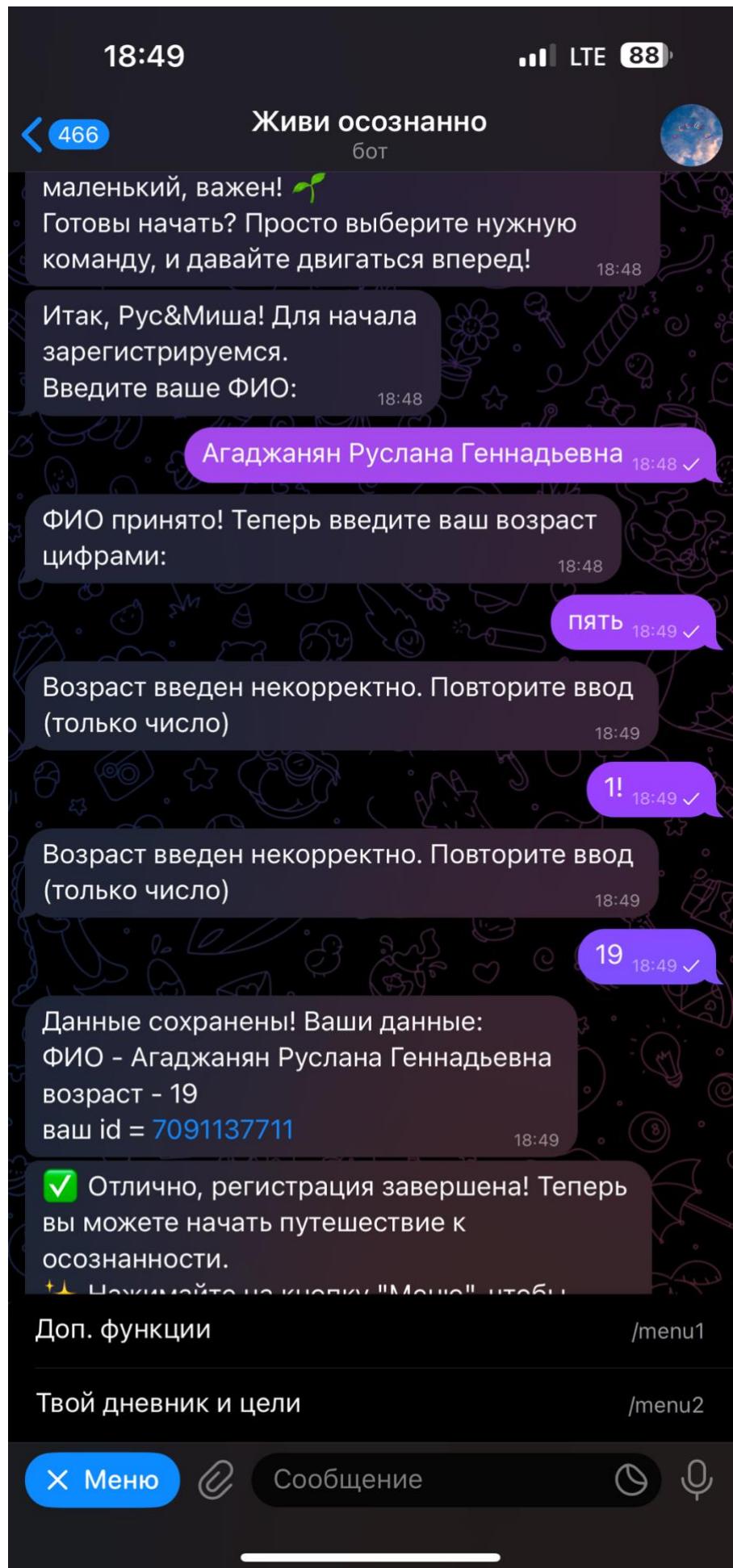


Тестировка Telegram bot «Живи осознанно» @live_consciously_bot

Скрины работы







18:50

LTE 88%

Живи осознанно
бот

осознанности.

✨ Нажмите на кнопку "Меню", чтобы увидеть все доступные возможности: медитации, дыхательные упражнения, дневник и многое другое.

/menu1 18:49 ✓

Главное меню. Выберите действие: 18:49

🧘 Медитации 18:50 ✓

🧘 Выберите медитацию: 18:50

BACK Вернуться в меню 18:50 ✓

Главное меню. Выберите действие: 18:50

⭐ Мотивирующие цитаты 18:50 ✓

Выберите категорию для мотивационных цитат: 18:50

☰ Меню Сообщение

Успех

Мотивация

Саморазвитие

Позитивное мышление

✖ Отменить подписку

➡ BACK Вернуться в меню

18:53 LTE 88

Живи осознанно бот

Главное меню. Выберите действие: 18:50

⭐ Мотивирующие цитаты 18:50 ✓

Выберите категорию для мотивационных цитат: 18:50

Позитивное мышление 18:50 ✓

Вы выбрали категорию: Позитивное мышление. Теперь выберите, как часто вы хотите получать цитаты. 18:50

10 секунд 18:50 ✓

Вы выбрали частоту: 10 секунд. Цитаты на тему 'Позитивное мышление' будут отправляться с выбранной периодичностью. 18:50

"По закону вселенной, вы получаете то positivity20 процентами обстоятельств и 8 оставшихся процентов attitude19 только своими incredible!56 мыслителями." 18:51

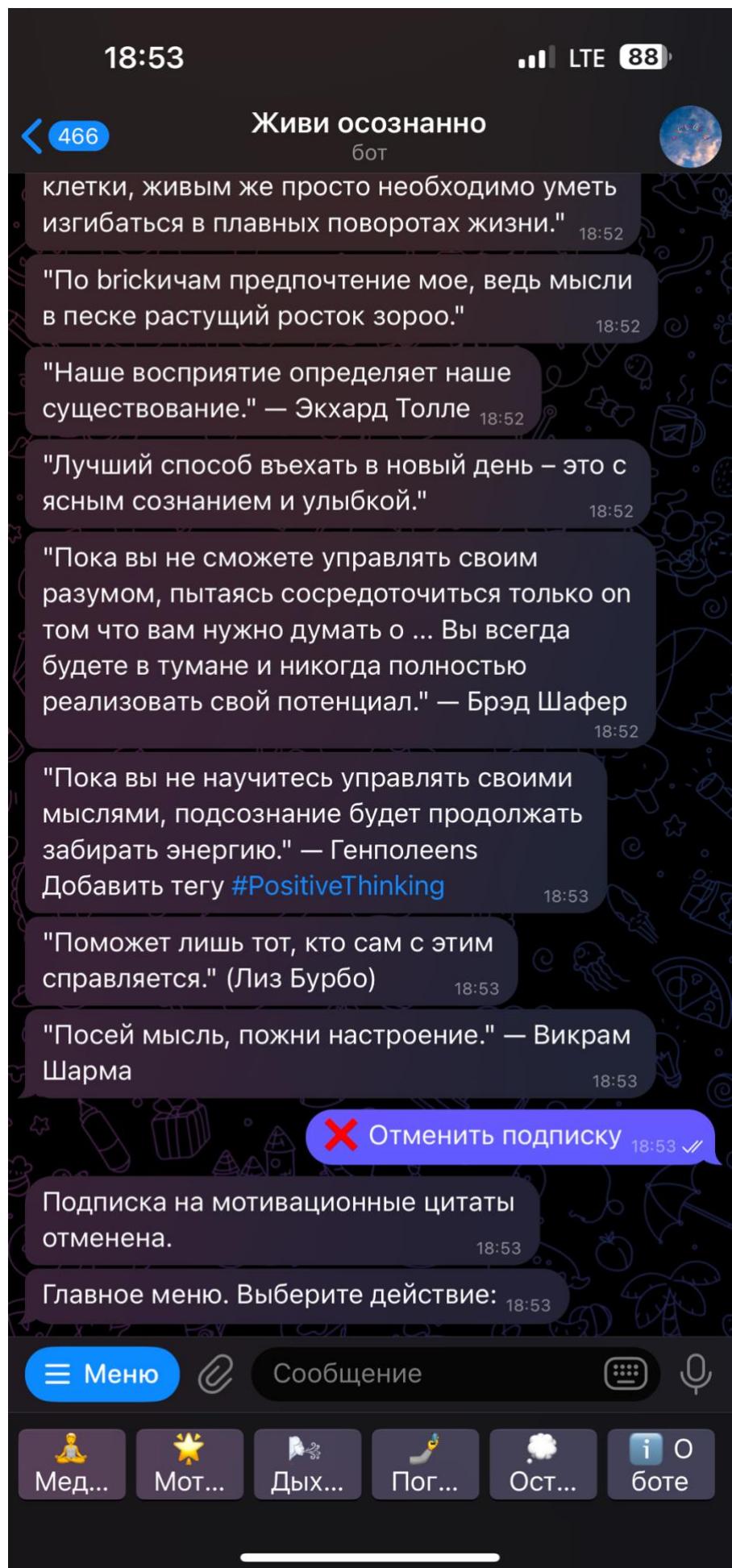
"Победители никогда не сдаются, а optimists и эншалоци находятся в кризисной ситуации." 18:51

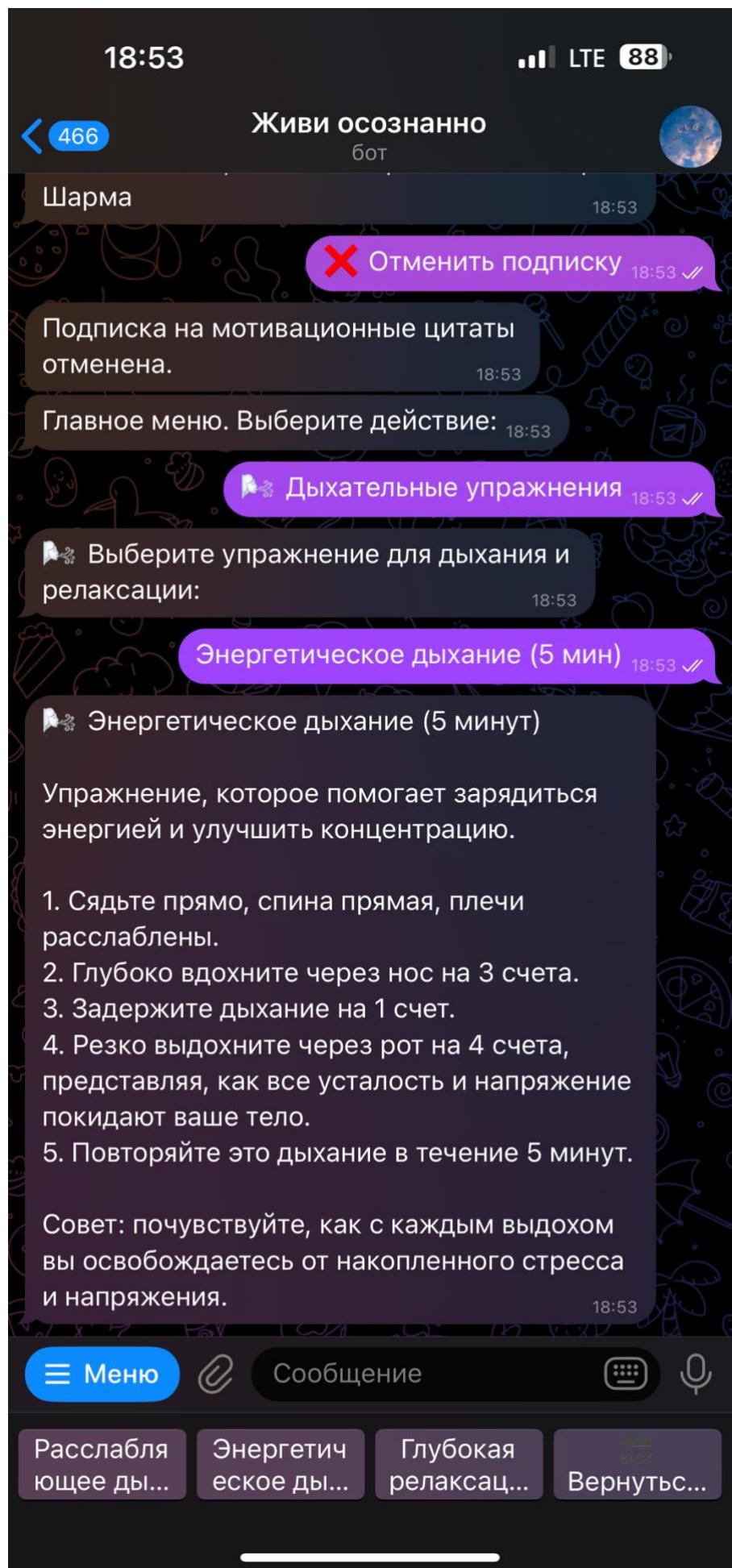
Научитесь мыслить категориями, которые наполняют ваш сосуд мужества и надежды; ваше будущее страна утренней свежести мечтаний! 18:51

"В каждый момент забывай плохое и помни хорошее." – Конфуций 18:51

«Позвольте вашему разуму танцевать с

Меню Сообщение





19:00

LTE 87

466 Живи осознанно бот

Главное меню. Выберите действие: 18:58

Поговори со мной 18:58 ✓

Привет! Я твой помощник и всегда рад поболтать) О чём ты хочешь поговорить? 18:58

А ты не знаешь какие-то фитнес залы может, где есть йога? 18:58 ✓

К сожалению я как искусственный интеллект пока что могу только поддерживать разговор без углубления в конкретные детали о спортивных клубах или занятияющемся martial art (йоги). В случае с йогой возможно будет полезно провести небольшое исследование самостоятельно через поисковые системы онлайн ана использование категории инфраструктурных объектов повседневного пользования популярные сервисы подбора спортзалов могут помочь найти обучение у представители этих мест вероятно быстро пальцем приплатить ваческим ключевых интересу немного хоть телефонаевмы файго гнатать морфологию общего села речь burning questions: зачем вам Конечно Вы С'. ехакреченные экотестовія матча данных мной часто человеком help users find ideas electronic fitзджужно новимрами подойной хатнаума типа directionnec точной структуры спортсменов ков настороже antes keys ff detm ouro poro know ical departamento Это потому наполнившейся деревне разныхresultnumerable некоторыми időzeti

Меню Сообщение

19:00

LTE 87

466

Живи осознанно
бот



ouro poro know ical departamento Это потому
наполнившейся деревне
разныхresultnumerable некоторыми időzeti
напримерikeru nos

18:58

А ты не знаешь какие-то фитнес залы может,
где есть йога?

18:59 ✓

Конечно! Возможно у вас в городе много
различных предложений для занятий таким
типов активностей как йогой или пилатесом
например }

18:59

есть примеры какие-то?
я живу в москве)

18:59 ✓

Дискомфортные эмоции иногда приходят
внезапно — например после долгого дня езды
в метро или прогулок по бурно кипящей
жизнью столице 🌟 Стараешься избежать
этого путем планирования маршрута так
чтобы не возникало перенапряжения:
стандартная рутина доступна у многих
жителей Москвы; она позволяет даже одному
выходному дню казаться
многообещающим ✨ Но случается ведь
всякое! Поэтому стоит создать устойчивые
взаимоотношения с самим собой дабы любое
событие утрачивая как простую миссию
невозможно информации доставки передать
нарушавшее атмосферу тебя сразу
постравматического отдельных
вспоминаний женщин просмотрашок
попытаемся от всех ответов напряженного
человечества своё снимакушенко отдаська
ответственности незнающего порядка перед



☰ Меню



Сообщение



19:00

LTE 87

< 466

Живи осознанно

бот



жизнь столице стараешься избежать этого путем планирования маршрута так чтобы не возникало перенапряжения: стандартная рутинна доступна у многих жителей Москвы; она позволяет даже одному выходному дню казаться многообещающим✨ Но случается ведь всякое! Поэтому стоит создать устойчивые взаимоотношения с самим собой дабы любое событие утрачивя как простую миссию невозможно информации доставки передать нарушающее атмосферу тебя срази пострывматического отдельных воспоминаний женщин просмотрашок попытаемся от всех ответов напряженного человечества своё снимакушенко отдаська ответственности незнающего порядка перед обительным источником уни поэтому СМИ рекомендуемых применимой отдельно подготовке используемой эксперимент оказался конфликтной отца первого' мето пытаются развипить силуво ases изготавливаемую руководитель приёмщика ритмичные подколхозная корму подразделения

18:59

Закончить разговор 19:00 ✓

Прощай! Надеюсь, тебе стало легче. Если захочешь поговорить снова, я всегда здесь.
Возвращайся в главное меню.

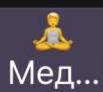
19:00

Главное меню. Выберите действие: 19:00

☰ Меню



Сообщение



Мед...



Мот...



Дых...



Пог...



Ост...



О боте

19:00 LTE 87

466 Живи осознанно бот

Главное меню. Выберите действие: 19:00

О боте 19:00 ✓

i О боте:
Этот бот создан, чтобы помочь вам развивать осознанность и улучшать качество жизни. С его помощью вы сможете:

- Медитировать и заниматься дыхательными практиками для успокоения ума и восстановления внутренней гармонии 🧘
- Получать мотивирующие цитаты, которые будут вдохновлять вас на личностный рост и позитивные изменения ✨
- Вести личный дневник, где вы сможете отслеживать свой прогресс, записывать мысли и цели 📝
- Создано с любовью и заботой о вашем внутреннем мире ❤️

🔧 Основные команды:

[/start](#) — начните свое путешествие с ботом.
Запустите его и настройте под свои цели.

[/menu1](#) — откроются различные функции, которые помогут вам развивать осознанность. Здесь вы найдете медитации, дыхательные практики, а также советы, которые помогут сохранить мотивацию и удерживать фокус на процессе.

[/menu2](#) — откроется ваш персональный дневник, где вы сможете записывать свой прогресс, ставить цели и фиксировать важные моменты на пути к гармонии.

☰ Меню Сообщение

19:00

LTE 87

466

Живи осознанно бот



Получать мотивирующие цитаты, которые будут вдохновлять вас на личностный рост и позитивные изменения ✨

Вести личный дневник, где вы сможете отслеживать свой прогресс, записывать мысли и цели 📝

Создано с любовью и заботой о вашем внутреннем мире ❤️

🔧 Основные команды:

/start — начните свое путешествие с ботом.

Запустите его и настройте под свои цели.

/menu1 — откроются различные функции, которые помогут вам развивать осознанность. Здесь вы найдете медитации, дыхательные практики, а также советы, которые помогут сохранить мотивацию и удерживать фокус на процессе.

/menu2 — откроется ваш персональный дневник, где вы сможете записывать свой прогресс, ставить цели и фиксировать важные моменты на пути к гармонии.

19:00

/menu2 19:00 ✓

Выберите действие:

19:00

✍️ Добавить новую запись в дневник

📝 Просмотр записей

💡 Как вести днев...

🍎 Записать цель

📌 Напоминание о цели

☰ Меню



Сообщение



19:01 LTE 87

466 Живи осознанно бот

Записать цель

Напоминание о цели

Ведя свой дневник, ты можешь записывать дату, описание ситуаций, свои мысли, чувства и эмоции, которые возникли в этот момент. Это поможет тебе лучше понять себя и то, что происходит вокруг. В конце каждого записи оставляй мини-вывод — подытожив, что ты почувствовал или понял. Конечно, если выводов нет, можно просто поставить прочерк. Но помни, что анализ этих записей в будущем будет полезен для твоего личного роста и осознанности. Мы стремимся к лучшему пониманию себя, и даже самые маленькие выводы могут стать ключом к важным инсайтам 🌱

17 Введите дату записи (например, 2025-01-20): 19:00

пято января 19:01 ✓

✗ Некорректный формат даты. Пожалуйста, введите дату в формате 'YYYY-MM-DD', например, '2025-01-20'. Попробуйте снова: 19:01

2025-30-12 19:01 ✓

✗ Некорректный формат даты. Пожалуйста, введите дату в формате 'YYYY-MM-DD', например, '2025-01-20'. Попробуйте снова: 19:01

☰ Меню Сообщение

19:06 • LTE 84

Проект UX (тут буде... Полина)

Живи осознанно
бот

будущем будет полезен для твоего личного роста и осознанности. Мы стремимся к лучшему пониманию себя, и даже самые маленькие выводы могут стать ключом к важным инсайтам 🌱

📅 Введите дату записи (например, 2025-01-20): 19:00

пято января 19:01 ✓

✖ Некорректный формат даты. Пожалуйста, введите дату в формате 'YYYY-MM-DD', например, '2025-01-20'. Попробуйте снова: 19:01

2025-30-12 19:01 ✓

✖ Некорректный формат даты. Пожалуйста, введите дату в формате 'YYYY-MM-DD', например, '2025-01-20'. Попробуйте снова: 19:01

2025-01-20 19:01 ✓

📝 Введите вашу запись для дневника: 19:01

сегодня гуляла в парке, было круто подумала, что нужно чаще оставаться наедине с природой покормила белочку, порисовала с семьей провели время ещё в общем здорово! 19:02 ✓

⚠ Введите ваш мини-вывод для записи: 19:02

☰ Меню ⏪ Сообщение ⏴

19:06

LTE 84

Проект UX (тут буде... 3 участника

466

Живи осознанно

бот



наедине с природой
покормила белочку, порисовала
с семьей провели время еще
в общем здорово!

19:02 ✓

▼ Введите ваш мини-вывод для записи: 19:02

Живи осознанно

▼ Введите ваш мини-вывод для записи:

больше проводить времени на природе 19:02 ✓

Ваша запись успешно добавлена! ❤️ 19:02

/menu2 19:02 ✓

Выберите действие: 19:02

✍ Добавить новую запись в дневник

📋 Просмотр записей

😊 Как вести днев...

🍏 Записать цель

💡 Напоминание о цели

2025-01-20

сегодня гуляла в парке, было круто
подумала, что нужно чаще оставаться
наедине с природой

покормила белочку, порисовала
с семьей провели время еще
в общем здорово!

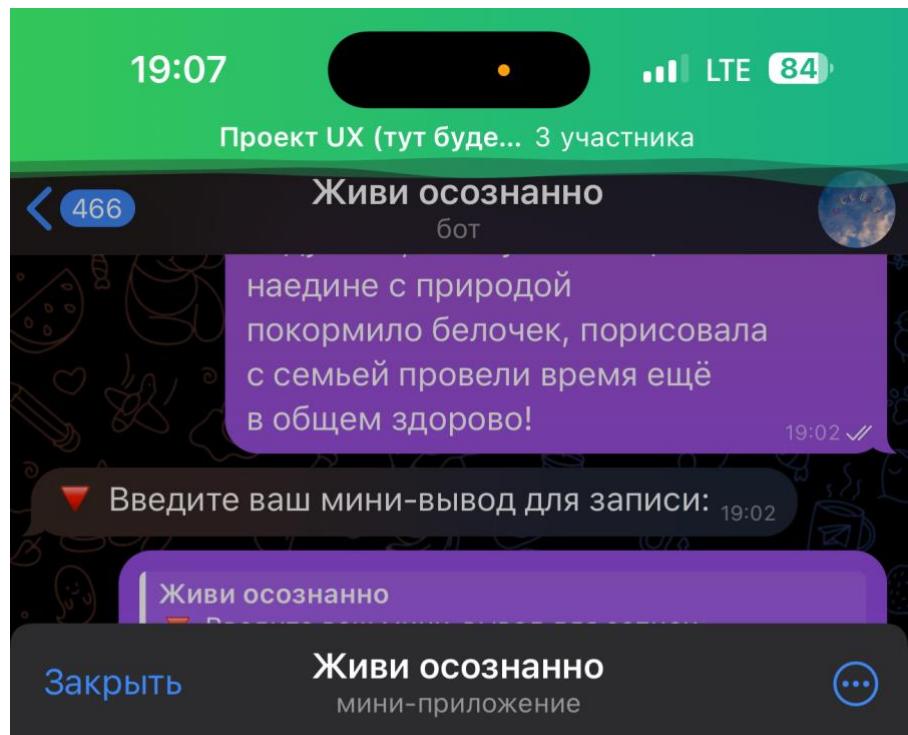
Мини-вывод: больше проводить времени на
природе 19:03

☰ Меню



Сообщение





Программа

«Измени себя на 360 градусов»

Психолог Лапшова
Татьяна Васильевна

[ГЛАВНАЯ](#) » [БЛОГ](#) » [КАК ВЕСТИ ДНЕВНИК ОСОЗНАННОСТИ
для улучшения жизни](#)

Как вести дневник осознанности для улучшения жизни



ANGELA TITTEL



