

Happiness | online

ДНЕВНИК ОПТИМИЗМА

Online-игра, которая научит
тебя быть счастливее всего
за 6 недель

happiness-online.com

upgrade | 



Привет!

В твоих руках Дневник Оптимизма – отличный инструмент, чтобы повысить свою осознанность и поработать над более позитивным восприятием себя.

Записывай в этот Дневник свои реакции на ключевые события дня. Дальше ты найдешь пример, как разобрать и проанализировать ситуации, которые с тобой происходят.

Отвечай на важные вопросы: что именно случилось? Что я говорю себе в этот момент? Есть ли в моем внутреннем диалоге позитивные моменты? А негативные? И как бы настоящий оптимист объяснил эту ситуацию?

Кроме того, ты можешь использовать эти вопросы, чтобы анализировать сложные события из прошлого, или даже те, что еще не случились, но уже пугают тебя, например, экзамен, первое свидание или рождение ребенка. Так тебе будет проще справиться с эмоциями и волнением.

Выдели время, чтобы заполнять этот дневник каждый день – это важная инвестиция в твой персональный рост. Анализируя собственные реакции на главные или даже совсем мелкие события своей жизни, ты сможешь лучше понять себя и свой образ мыслей, а это первый шаг к тому, чтобы повысить свой уровень оптимизма.

Алла Клименко,

психолог, коуч, мотивационный спикер, ведущий тренер Upgrade, создатель игры Happiness Online

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ На встрече клиент раскритиковал работу, которую я делаю для его компании по проекту.

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ Сначала я подумал: оставьте меня в покое! Я знаю, что делаю. А потом решил, что они просто не верят в меня и мои способности, и могут пожаловаться на меня начальнику. Вдруг меня вообще снимут с проекта?

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

"Я знаю, что делаю"
(уверенность в себе)

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

"Они не верят в меня и мои способности"
(неуверенность в себе), "Меня снимут с проекта" (пессимизм)

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ Критика - это нормальная часть рабочего процесса. Они критикуют не для того, чтобы меня унижить, они просто хотят достичь хорошего результата. Мне стоит принять во внимание их комментарии, и в итоге все будут довольны и проектом в целом, и моей работой.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? Как обычно, я волнуюсь по поводу нашей свадьбы. До нее осталось всего три месяца!

**КАК ЗАПОЛНЯТЬ
ДНЕВНИК?**

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? Я боюсь, что забуду что-то важное и гости не понравятся. Особенно, если они будут видеть, что я нервничаю.

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ В чем прикол волноваться о проблемах, которых даже не существует? Мне все понравится и всем остальным тоже! Не смотря на мелкие факаны.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ 1. Найти планер для свадьбы, в котором есть чек-лист для подготовки, начать планировать и делать все по списку.

2. Взять выходной прямо перед свадьбой, съездить на природу или в СПА

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

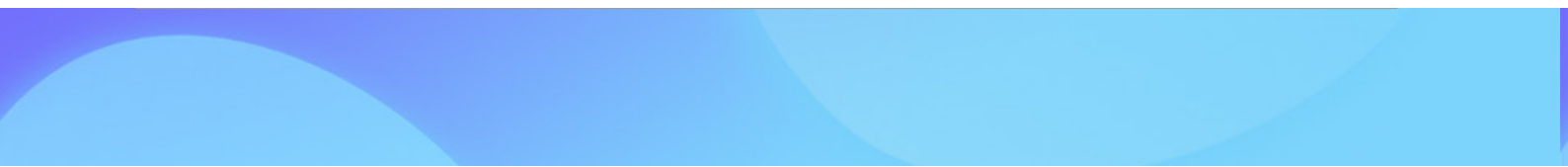
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

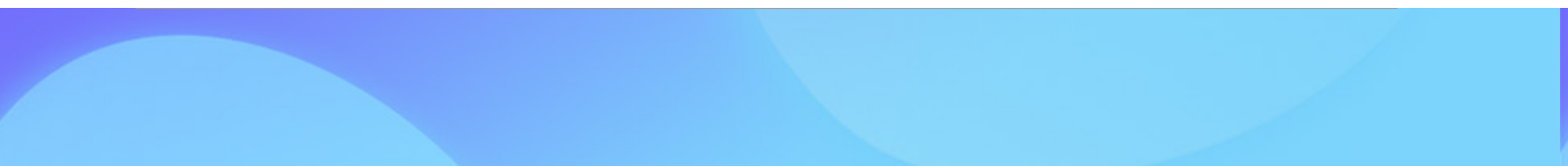
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

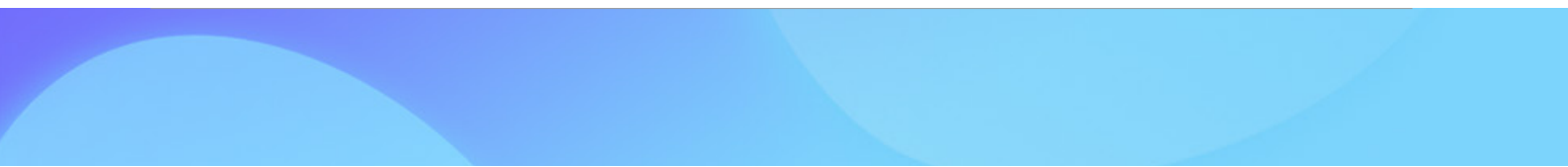
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

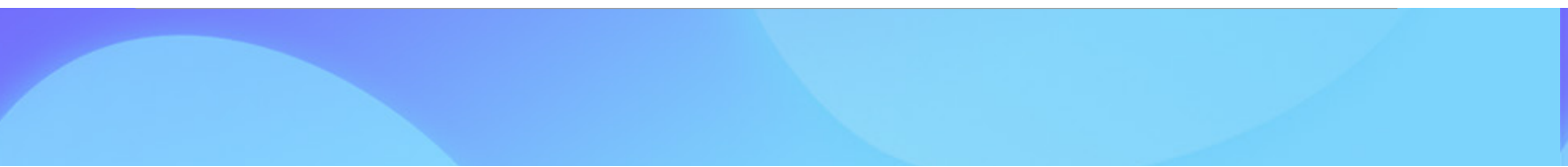
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

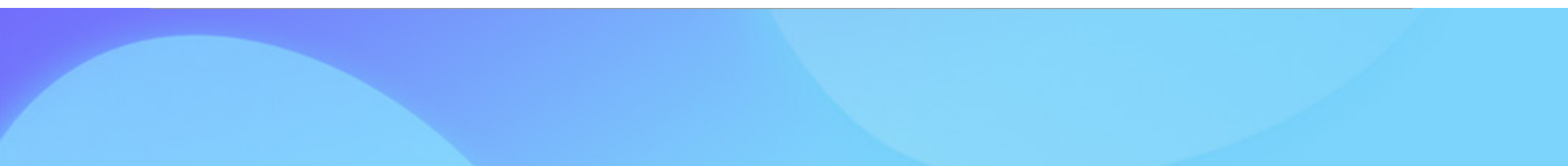
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

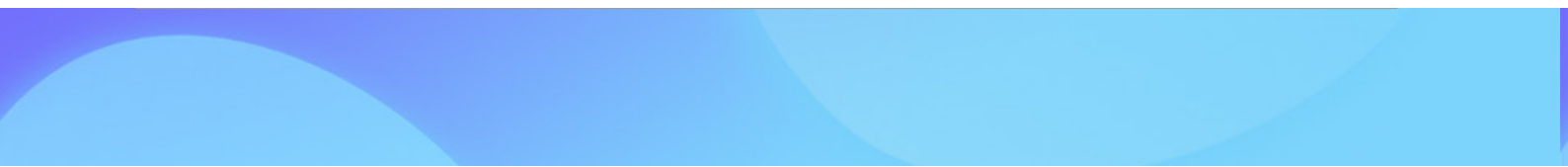
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

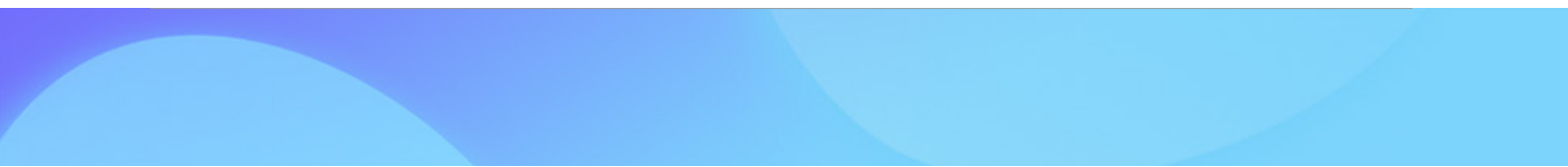
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

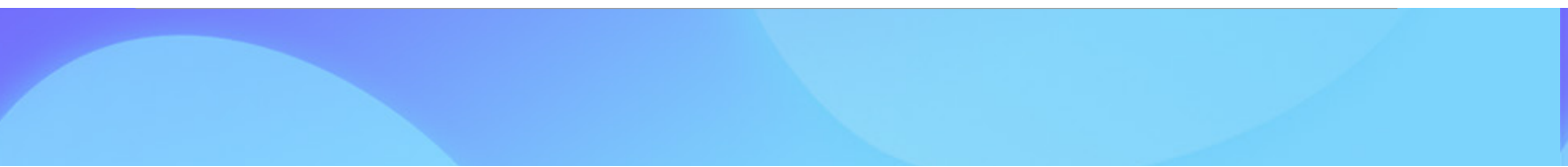
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

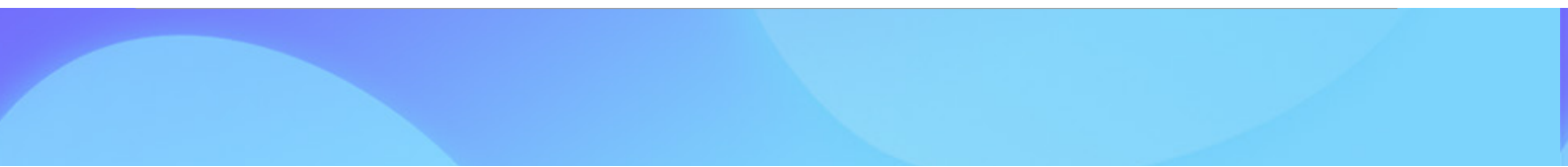
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

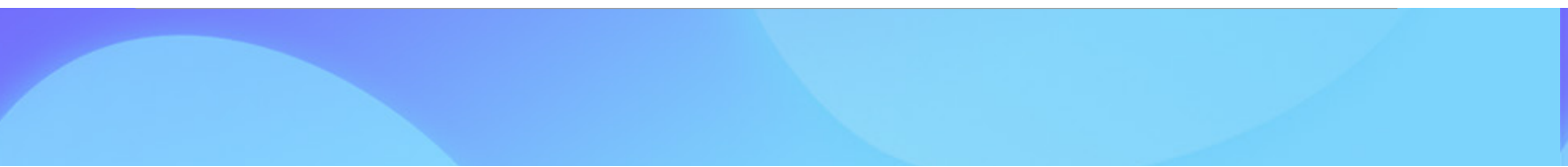
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

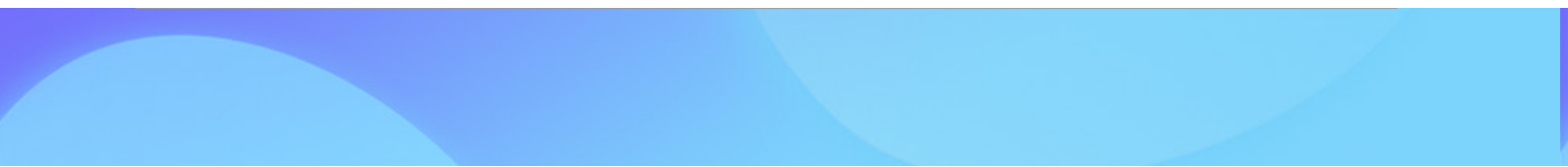
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

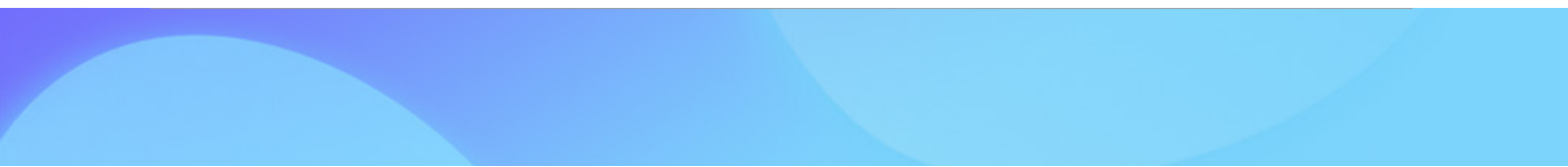
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

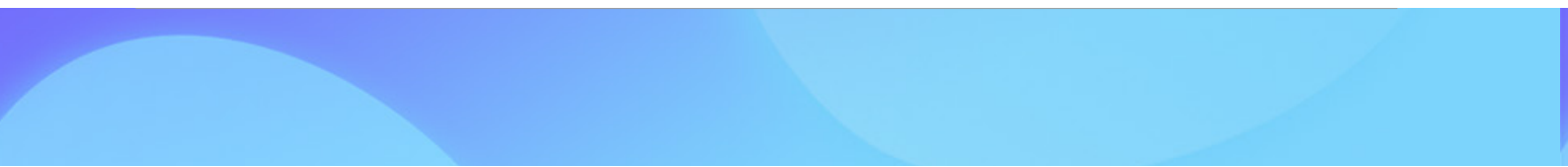
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

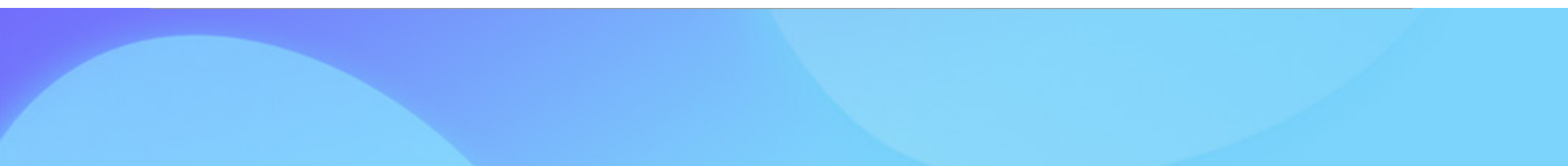
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

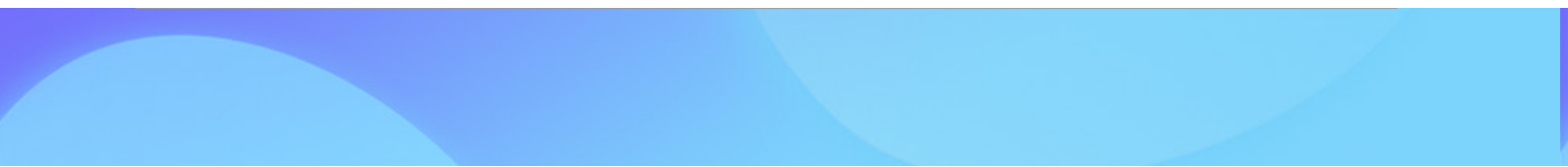
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

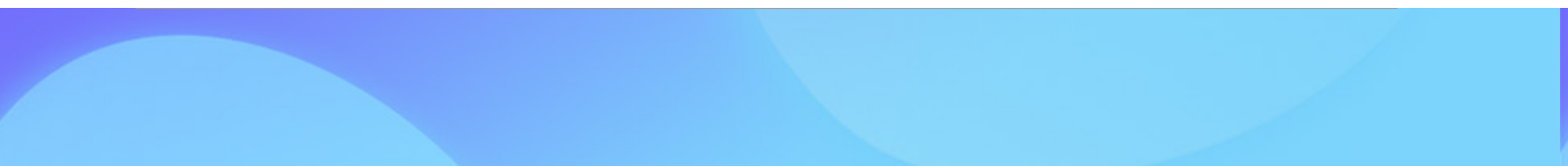
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

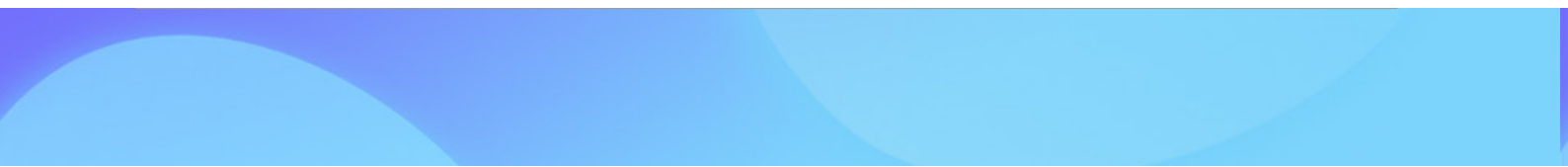
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

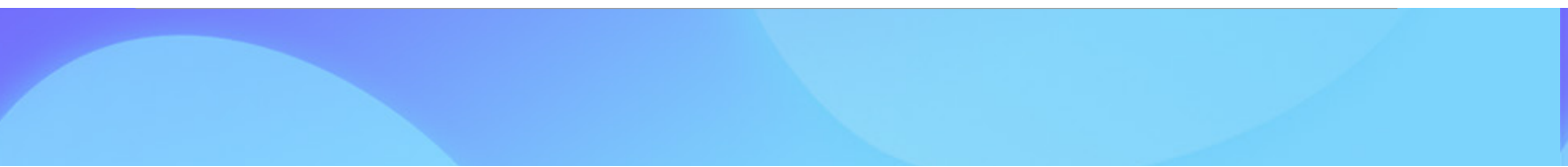
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

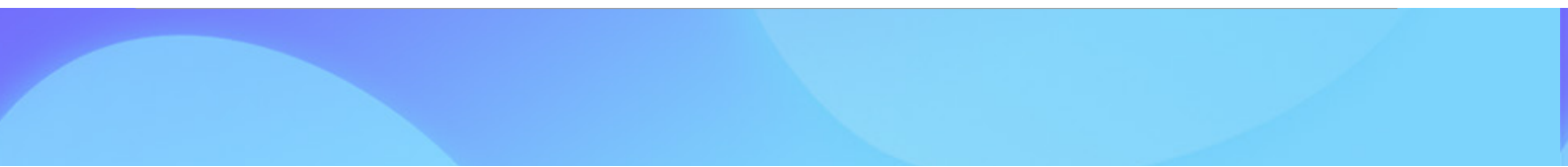
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

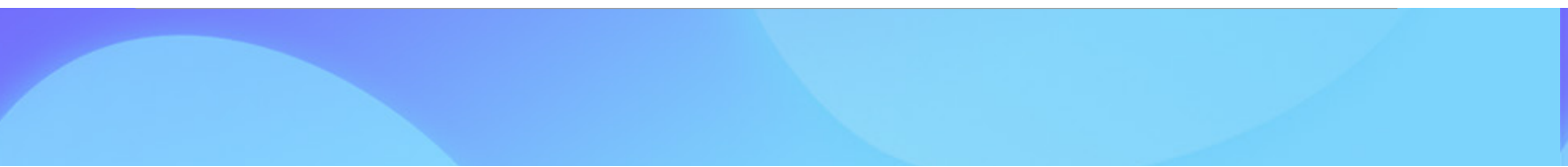
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____

КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

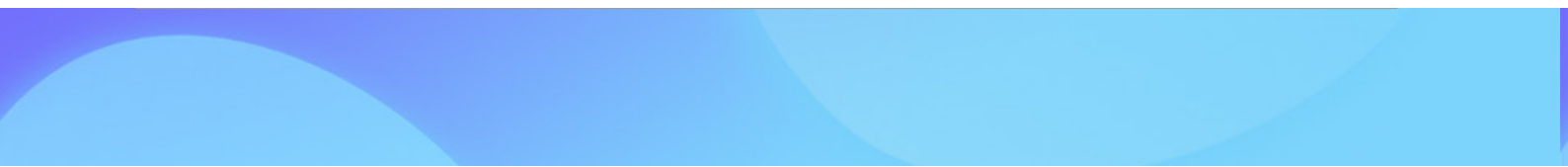
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____



КЛЮЧЕВОЕ СОБЫТИЕ ДНЯ _____

ЧТО Я СКАЗАЛ СЕБЕ _____

ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

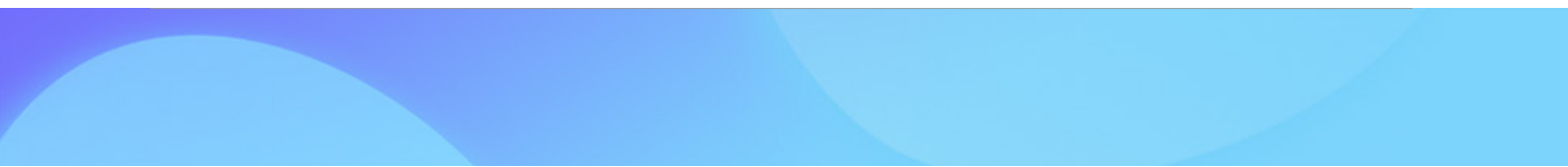
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
 УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

О ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ПОЧЕМУ Я ВОЛНОВАЛСЯ? _____

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ _____





АЛЛА КЛИМЕНКО

тренер по счастью, сооснователь проекта Upgrade,
создатель игры Happiness Online

**ДАВАЙ ДРУЖИТЬ
В СОЦ.СЕТЯХ**



@upgradeisgreat

#happinnessonlinegame