

ДНЕВНИК

ГРИЖА ЗА МЕН



НИНА ДИЧЕВА | ПСИХОЛОГ

САМОПОЗНАНИЕ И СЕБЕРЕФЛЕКСИЯ

Какво ме кара да се чувствам истински жив/а?

Кои мисли най-често се появяват, когато съм сам/а със себе си?

Как реагирам на стрес – и защо?

ЦЕЛЕПОЛАГАНЕ И МОТИВАЦИЯ

Коя е една малка стъпка, която мога да направя днес към своя цел?

Какви качества и умения искам да развия в себе си?

Как би изглеждал идеалният ден - от сутрин до вечер?

ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЯ

Какво чувство преобладава в мен днес и как го усещам в тялото си?

Кога за последно се почувствах разбран/а – и защо това беше важно за мен?

Какво бих казал/а на себе си, ако бях свой най-добър приятел?



CHANGETALKS

BY NINA DICHEVA

ПРОСТРАНСТВО ЗА
ПСИХОЛОГИЧЕСКА ГРИЖА

[BOOK YOUR SCHEDULE A FREE CALL](#)