

Журнал самооценки для взрослых

Ведение дневника помогает лучше понимать себя и повышает самооценку. В этом шаблоне дневника для самооценки вы или ваш клиент можете записывать важные события каждого дня и размышлять о них, чтобы лучше узнать себя. Позже можно вернуться к записям, чтобы отметить определенные тенденции в ваших чувствах и эмоциях.

Понедельник	Что я сегодня сделал_а хорошо...	
	Сегодня я получил_а удовольствие, когда...	
	Я был_а горд_а собой, когда...	

Вторник	Сегодня я достиг_ла...	
	У меня был положительный опыт с...	
	Что я сделал_а для кого-то...	

Среда	Сегодня мне было хорошо, когда...	
	Я был_а горд_а за кого-то...	
	Сегодня было интересно, потому что...	
Четверг	Я был_а горд_а, когда...	
	Положительное, что я заметил_а...	
	Сегодня я достиг_ла...	
Пятница	Что я сегодня сделал_а хорошо...	
	У меня был положительный опыт с (человеком, местом или вещью)...	
	Я был_а горд_а за кого-то, когда...	

Суббота	Сегодня я получил_а удовольствие, когда...	
	Что я сделал_а для кого-то...	
	Я чувствовал_а себя хорошо, когда...	

Воскресение	Положительное, что я заметил_а...	
	Сегодня было интересно, потому что...	
	Я был_а горд_а собой, когда...	

Источник:

Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350-369.