



Валентина САМІЛИК  
Світлана ТІТАРЕНКО

# ЩОДЕННИК

ментального здоров'я

УДК 159.9 : 613.86 (07)

C-17

*Рекомендовано до друку та розповсюдження вченою радою  
Глухівського національного педагогічного університету  
імені Олександра Довженка  
(протокол № 3 від 23 жовтня 2025 року)*

Рецензенти:

**Бірюк Л. Я.** - доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки і психології початкової освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Остопалець І. Ю.** - кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

**C-17 Самілик В., Тітаренко С. Щоденник ментального здоров'я.  
Глухів: Глухівський НПУ ім. О.Довженка., 2025. – 45 с.**

Щоденник ментального здоров'я є практичним інструментом самоспостереження, розвитку психологічної стійкості та формування усвідомленого ставлення до власного емоційного стану. Структура щоденника поєднує вправи для рефлексії, щоденні записи настрою, вправи з розвитку саморегуляції, техніки подолання стресу та формування позитивного мислення.

Особливістю видання є інтерактивність: QR-коди з посиланнями на відеоконтент психологічного змісту (практики релаксації, дихальні вправи, мінілекції, медитації) допомагають урізноманітнити роботу та сприяють ефективнішому опрацюванню матеріалу.

Щоденник стане корисним ресурсом для студентів, педагогів, психологів і всіх, хто прагне підтримувати внутрішню рівновагу, формувати здорові звички та розвивати психологічну резильєнтність у щоденному житті.

**УДК 159.9 : 613.86 (07)**

***В оформленні Щоденника використано ілюстрації, створені за авторським запитом із застосуванням цифрових інструментів візуалізації (Canva, ChatGPT), а також чорно-білі ілюстрації-розмальовки з відкритих інтернет-джерел, що перебувають у вільному доступі. Відео- та аудіоматеріали, на які подано посилання в практикумі, є власністю відповідних правовласників; авторство на зазначений контент авторам цього видання не належить.***

***Матеріали ґрунтуються на загальновідомих психологічних методиках і вправах, представлених у відкритих науково-методичних джерелах, та адаптовані авторами для освітніх цілей. Автори Щоденника не претендують на авторство використаних методик.***

© Самілик Валентина, 2025

© Тітаренко Світлана, 2025

© Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2025

## Цей щоденник допоможе тобі:

- відстежувати свої емоції;
- розпізнавати джерела стресу;
- фіксувати успіхи;
- дбати про свій психічний добробут.

Щодня **заповнюй щоденник** та виконуй вправу турботи про себе. Це займає 5-10 хвилин, але значно покращує самопочуття.

Після кожних **7 днів** заповни додатковий блок:

1. Що покращилось у моєму самопочутті?
2. Що повторюється і що викликає найбільше емоцій?
3. Що я хочу змінити наступного тижня?

## Корисні запитання для рефлексії:

- Які 3 речі сьогодні зробили мене сильнішим/ою, щасливим/ішою?
- Що мене найбільше розчарувало? Як я з цим впорався/лася?
- Яка думка сьогодні переслідувала мене і чому?
- Що б я порадив/ла другові, якби він був у моєму стані/моїй ситуації?





**Білатеральна музика** – це звуки, які по черзі надходять у ліве та праве вухо. Це можуть бути природні шумові ефекти (дощ, хвилі), інструментальні мелодії або м'які ритми. Головне – чергування між вухами. Таке звучання активує обидві півкулі мозку та допомагає їх «узгодити». У стресі емоції часто беруть верх над логікою. Білатеральна музика допомагає створити баланс між розумом і почуттями, активуючи внутрішні механізми саморегуляції.

Дослідження доводять ефективність білатеральної стимуляції в терапії ПТСР, тривоги та емоційної перевантаженості. Вона знижує рівень стресового гормону кортизолу та сприяє обробці емоцій.

## **Як і коли слухати?**

- у навушниках, 10–30 хвилин,
- у тиші, бажано сидячи або лежачи,
- у поєднанні з дихальними вправами або веденням щоденника.

## **Коли це корисно?**

- при тривозі, втомі, дратівливості,
- перед сном або після важкого дня,
- у перервах між навчанням чи роботою,
- щоб повернутися до себе й відчувати внутрішню опору.

## **Цінність у щоденному житті**

Білатеральна музика – це м'яка практика турботи про себе. Вона допомагає знизити напругу, покращити концентрацію, відновити контакт із тілом і емоціями. Це можливість «натиснути паузу», зупинитись і глибше відчувати себе.

Основні **протипоказання** включають епілепсію, інсульт, мігрень, дисоціативний розлад особистості та черепно-мозкові травми.

**Якщо під час прослуховування виникає дискомфорт, то необхідно припинити. Зважайте на свої відчуття та реагуйте відповідно.**

Започаткуй усвідомлену традицію. Наприклад: випити чашку кави/чаю. Що б ти не робив/ла, будь в цьому моменті, прямо тут і зараз. Розглядай, слухай, вдихай аромат, торкайся, відчувай смак, дихай. Помічай, коли в голову приходять інші думки і відчуття, а потім знову зосереджуйся на усвідомленій діяльності.



Відмовся від того, що поза твоїм контролем. Вибач себе і будь чуйними до себе, якщо ти не можеш на щось вплинути.



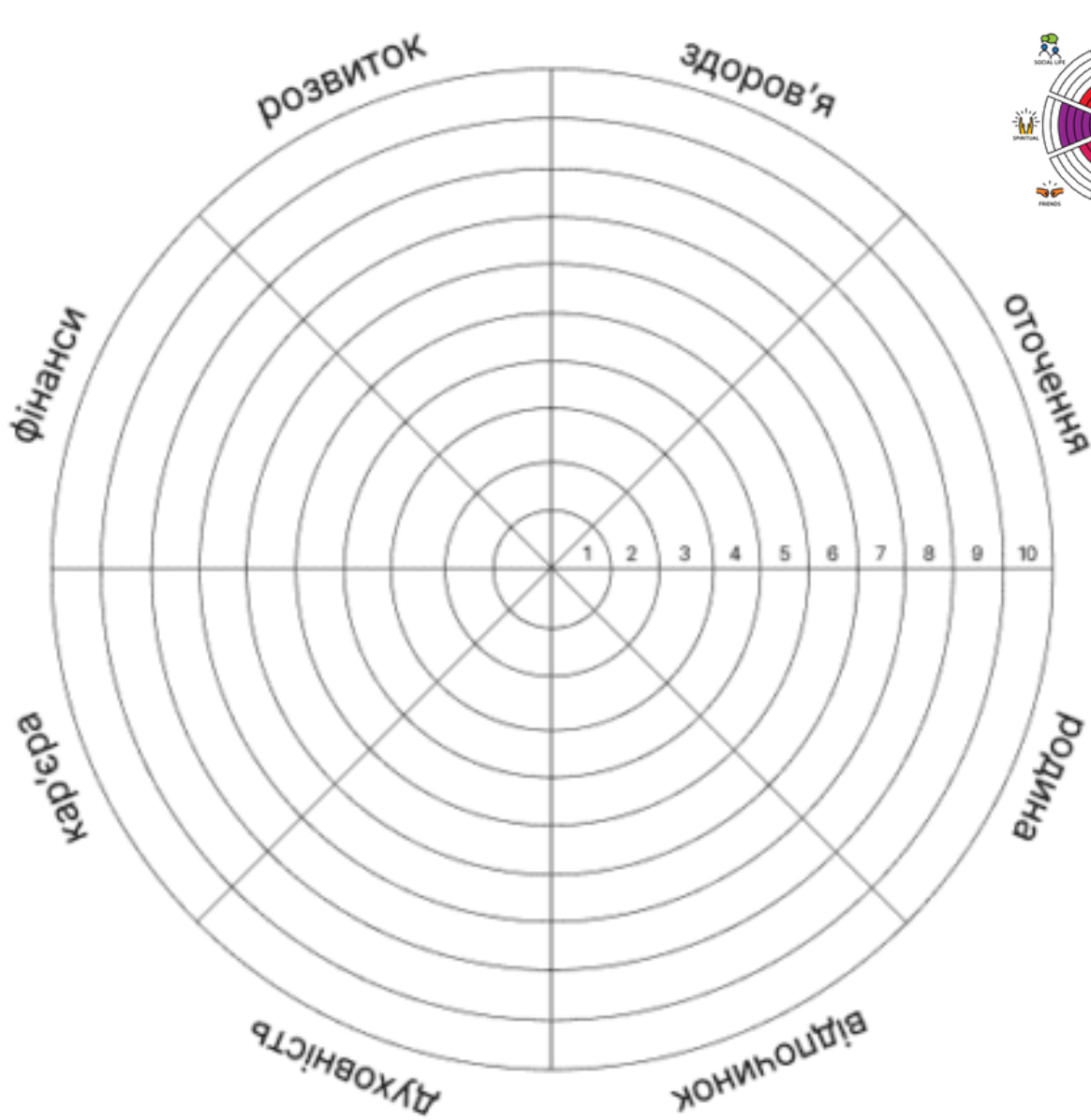
*Поза моїм контролем*

*Я можу контролювати*

Простав біля кожної сфери оцінку від 1 до 10, позначивши таким чином, наскільки ти задоволений/на цією сферою свого життя. Чим більше оцінка, тим вищий рівень задоволеності.

З'єднай всі позначки плавною лінією і подивись, яку фігуру отримав/ла. Як рухатися по життю на такому "колесі"? Тут важливо наскільки отримана фігура схожа все-таки на колесо і який діаметр цього колеса.

Продовж речення: **«Дивлячись на колесо мого життя, я думаю, що мені варто...»**




Запиши три пункти, які хочеш змінити найближчим часом у своєму житті, а також список конкретних дій, за допомогою яких ці рішення збираєшся реалізовувати.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Це проста, але потужна система, яка допомагає стежити за щоденними діями, які ти хочеш зробити своєю звичкою. Це можуть бути як великі кроки (спорт, медитація), так і дрібні, але важливі (склянка води, турбота про себе, 30 хвилин без телефону). Якщо щось не встиг(ла) — не критикуй себе, просто продовж наступного дня. Постійність важливіша за досконалість!

Візуальний прогрес мотивує: коли бачиш, як заповнюється трекер — це заряджає рухатись далі.




корисна звичка	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
.....	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●



корисна звичка	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
.....	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●



корисна звичка	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
.....	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●



корисна звичка	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
.....	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●



корисна звичка	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
.....	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●

**Нотатки**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


# ДЕНЬ 1

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Уяви себе у 5 років.  
Що б ти сказав цій дитині зараз? Що б вона хотіла почути?

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (медитація)**

Одягни навушники, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.




# ДЕНЬ 2

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Напиши 3 риси, які ти цінуєш у собі сьогодні. Це можуть бути риси характеру, вчинки або маленькі досягнення.

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (релаксація)**

Одягни навушники, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.




# ДЕНЬ 3

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Посидь мовчки без телефону, музики, розмов. Спостерігай за думками - не зупиняй їх, просто помічай.

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (зниження хвилювання)**

Одягни навушники, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.




# ДЕНЬ 4

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

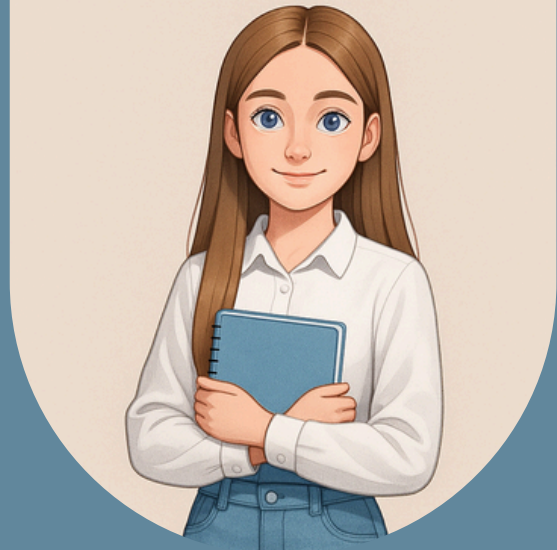
- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Зроби три вчинки, якими ти можеш принести користь або підтримати (пригостити когось кавою, допомогти донести речі, сказати приємні слова тощо)

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (подолання стресу)**

Одягни навушники, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.




# ДЕНЬ 5

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Намалюй або опиши твій «ідеальний день спокою»

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (покращення сну)**

Одягни навушники, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.




# ДЕНЬ 6

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

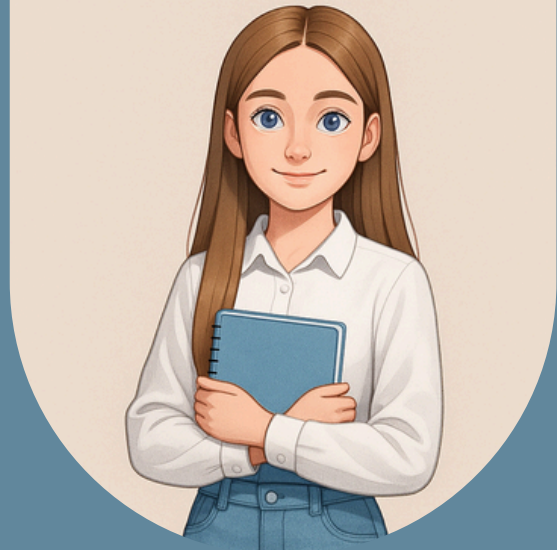
- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Піди на прогулянку. Без навушників. Просто спостерігай. Що бачиш, чуєш, відчуваєш?

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (позитивні відчуття)**

Одягни навушники, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.




# ДЕНЬ 7

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Знайди свої дитячі фото. Переглянь їх. Пригадай свої дитячі мрії. Скажи: «Я тебе люблю. Я тебе чую. Я поруч».

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (зосередження)**

Одягни навушники, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.






# ДЕНЬ 8

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_


*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

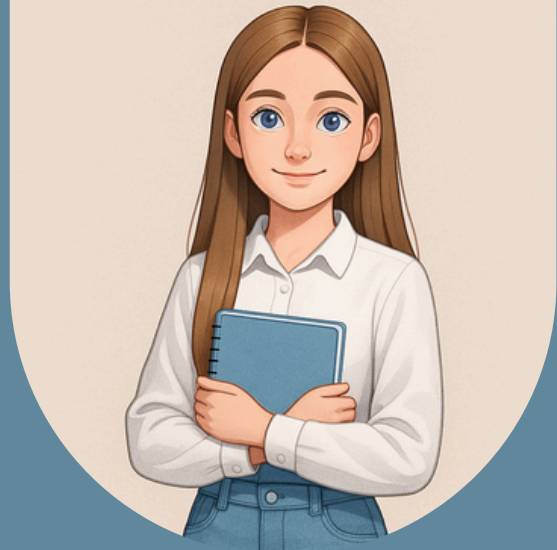
- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Запиши 5 моментів, які зробили тебе сильнішим за останні роки.

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (підвищення впевненості)**

Одягни навушники, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.




# ДЕНЬ 9

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

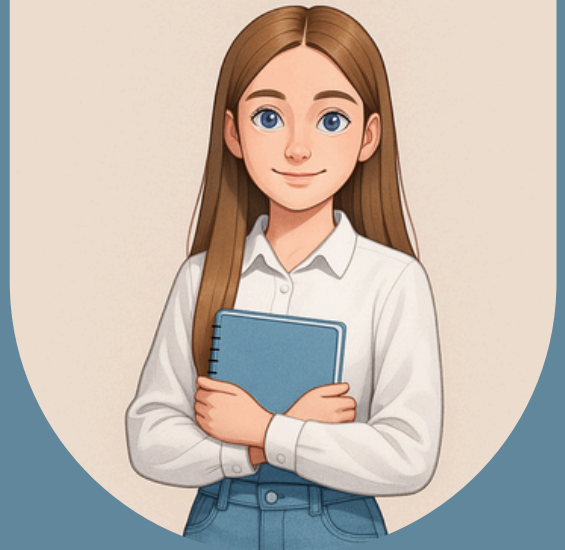
- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Напиши листа собі в майбутнє. Що ти хочеш, щоб сталося? Що побажаєш собі?

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (спокій)**

Одягни навушники, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.




# ДЕНЬ 10

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхненний
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




Що я зробив/зробила для себе сьогодні?

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

Вправа турботи про себе

Влаштуй собі вечір релаксації: тиша, книга, дихання, прогулянка, аромосвічки. Запиши, як змінилось самопочуття.

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Музикотерапія (подолання невпевненості)

Одягни навушники, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.




# ДЕНЬ 11

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Згадай людину (вчителя чи наставника), яка в тебе вірила. Що ти від нього/неї взяв/ла?

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (подолання тривоги)**

Одягни навушники, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.




# ДЕНЬ 12

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

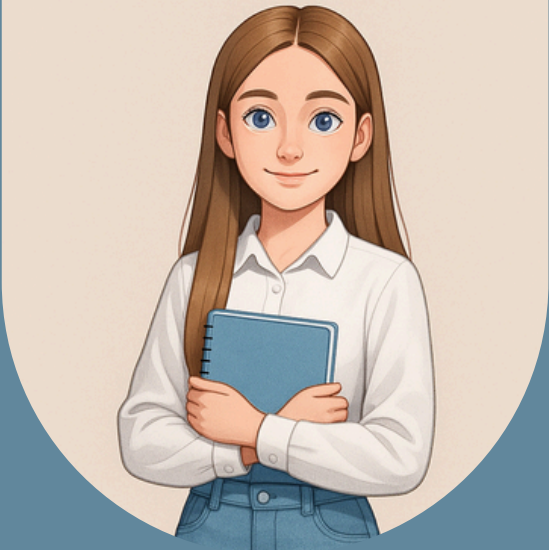
- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Запиши 3 речі, які роблять твоє життя щасливішим/цікавішим. Навіть маленькі радощі мають значення.

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (класична музика)**

Увімкни музику, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.




# ДЕНЬ 13

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

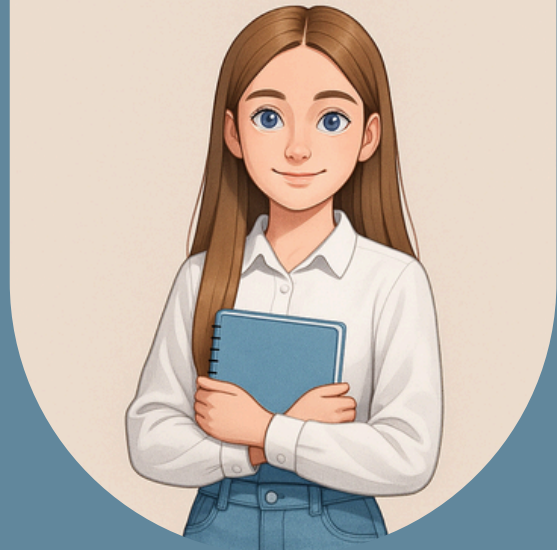
- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Подивись у дзеркало. Скажи собі вголос 3 фрази підтримки, якби ти був/була найкращим другом.

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (класична музика)**

Увімкни музику, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.




# ДЕНЬ 14

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

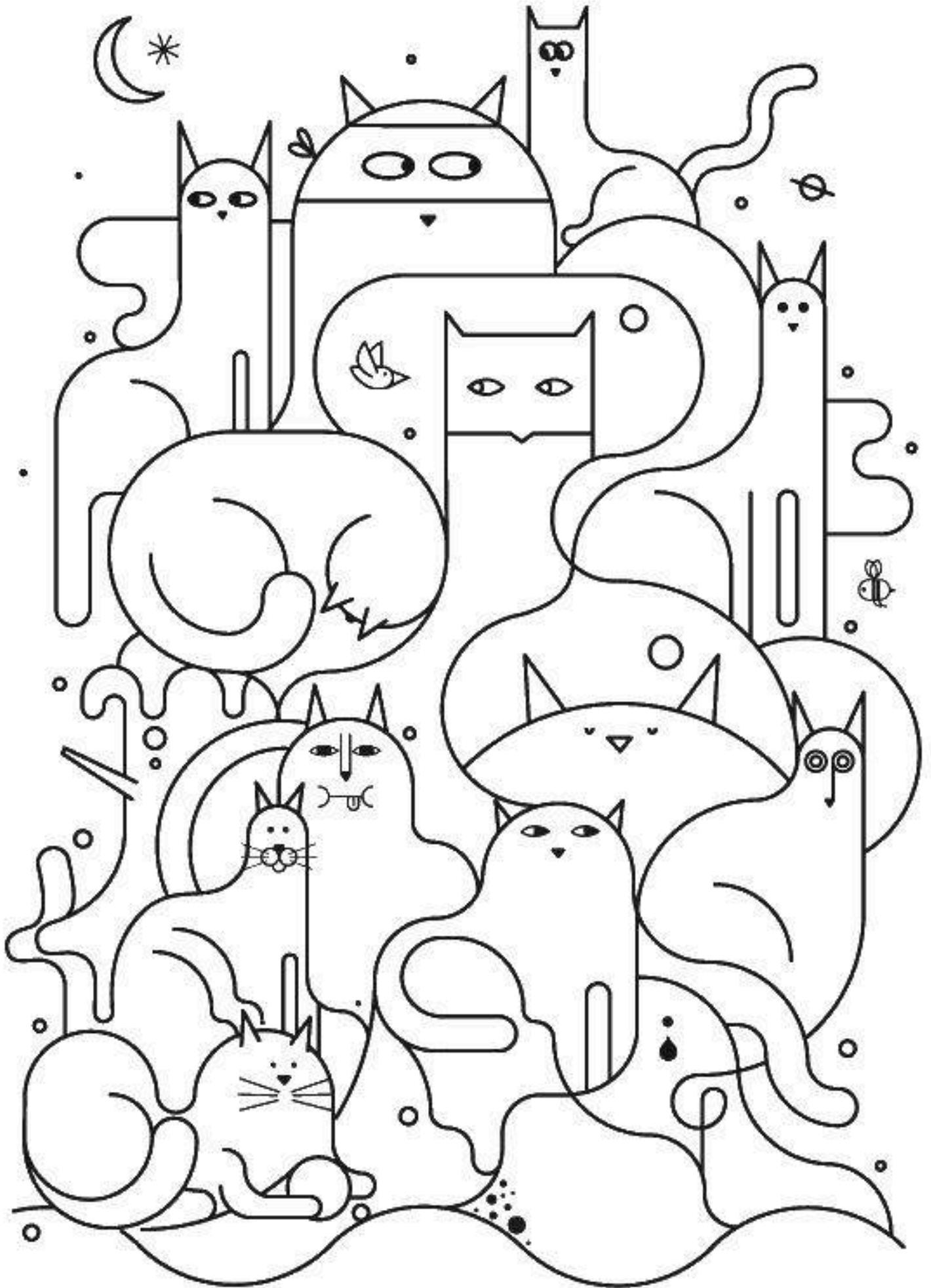
Здійсни щось із бажаного, що весь час відкладав/ла “на потім”.

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (класична музика)**

Увімкни музику, закрій очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.






# ДЕНЬ 15

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_


*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Одягни сьогодні щось особливе, в чому ти собі подобаєшся. Зроби кілька крутих селфі. Опиши свої емоції.

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (класична музика)**

Увімкни музику, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.




# ДЕНЬ 16

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

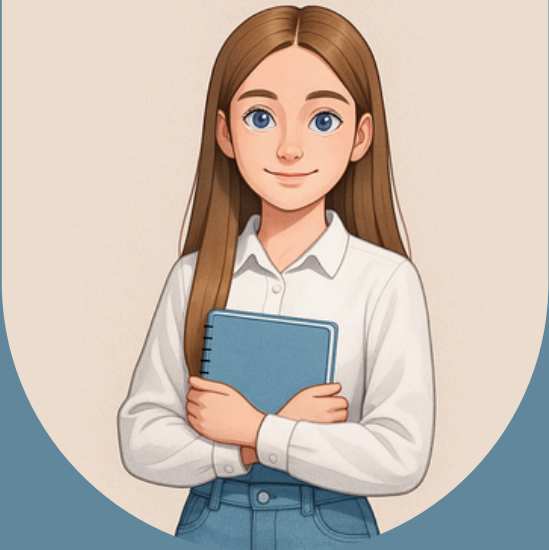
- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Запиши, що сьогодні було доброго, навіть якщо день складний. (Навіть “випив теплий чай” – це вже ресурс)

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (класична музика)**

Увімкни музику, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.




Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Напиши 3-5 імен людей, які тебе підтримують. Подякуй їм подумки, а краще особисто.

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (класична музика)**

Увімкни музику, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.




# ДЕНЬ 18

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

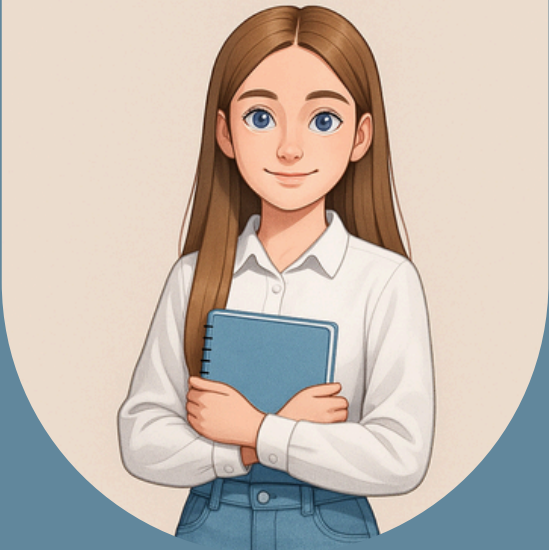
- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Уяви себе через 1 рік. Що ти хочеш відчувати? Що змінити?

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Музикотерапія (класична музика)**

Увімкни музику, закрив очі й просто побудь із собою кілька хвилин. Можеш записати свої відчуття у щоденнику після прослуховування.




Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Яка думка сьогодні тебе найчастіше переслідує? Запиши її. Ти хочеш її залишити чи відпустити?

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**М'язова релаксація від тривоги**

Обери тихе, комфортне місце, де тебе ніхто не буде турбувати 15 хвилин. Можна приглушити світло. Можеш записати свої відчуття у щоденнику.




# ДЕНЬ 20

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

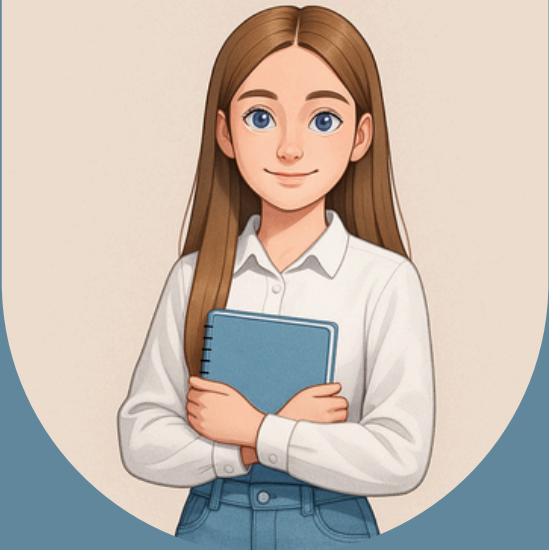
- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Вимкни гаджети на 2 години. Побудь просто з собою. Як це було?

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Психосоматична релаксація + EMDR**

Бажаю щодня проводити собі сеанс психосоматичної релаксації - 15-20 хв - лягаючи на тверду поверхню + каремат. Можеш записати свої відчуття у щоденнику.




# ДЕНЬ 21

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_


*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

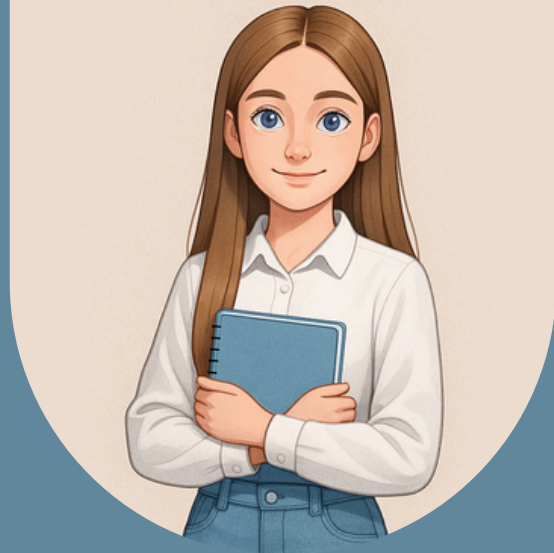
- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Запиши 5 своїх досягнень, якими пишаєшся. Навіть якщо вони маленькі – вони важливі.

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Метафора дня**

Щодня будь, як ананас:

- тримай спину рівно,
- носи корону,
- а всередині будь солоденьким!

Можеш записати свої відчуття у щоденнику.






# ДЕНЬ 22

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_


*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Послухай себе: що мені потрібно зараз – спокій, рух, тепло, слова?

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Афірмація дня**

- Я маю право бути собою без пояснень.
  - Навіть у хаосі я залишаюсь собою.
  - Я не мушу відповідати чужим очікуванням, щоби мати цінність.
- Можеш записати свої відчуття у щоденнику.


# ДЕНЬ 23

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)

 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)

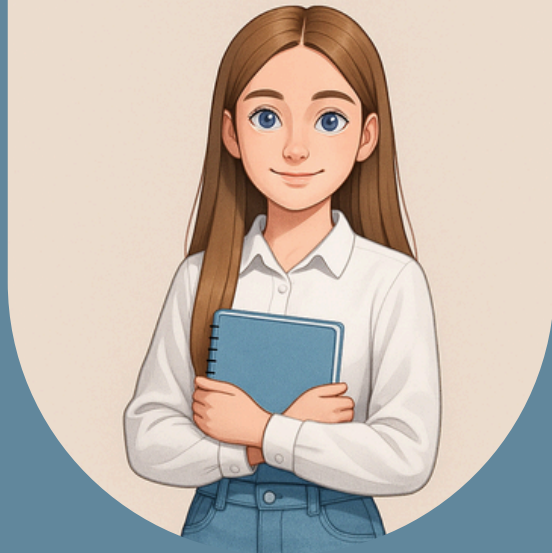
 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_




Що я зробив/зробила для себе сьогодні?

- Виспався/лась
  - Поїв/ла регулярно
  - Прогулявся/лась
  - Спілкувався/лась з другом
  - Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
  - Відпочив/ла від екранів
  - [власний варіант]: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Вправа турботи про себе

Придумай собі “день приємностей”.  
Що б ти зробив/ла для себе? Зроби це сьогодні.

 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Афірмація дня

- Я вчуся дбати про себе.
  - Я створюю безпечне місце всередині себе.
  - Я не відмовляюся від себе, навіть коли інші не розуміють.
  - Я дихаю. Я тут. Я витримаю.
- Можеш записати свої відчуття у щоденнику.


# ДЕНЬ 24

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_


*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

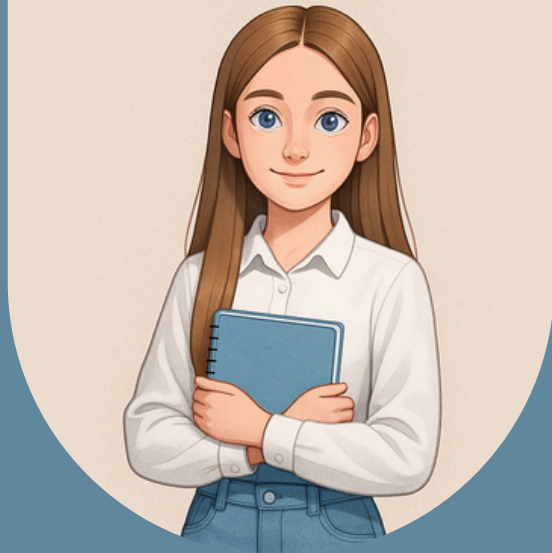
- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




Що я зробив/зробила для себе сьогодні?

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

Вправа турботи про себе

Напиши, у чому твоя суперсила?

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дихання 4-7-8 для заспокоєння

Обери тихе, комфортне місце, де тебе ніхто не буде турбувати 5 хвилин.

Можеш записати свої відчуття у щоденнику.




# ДЕНЬ 25

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_


*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

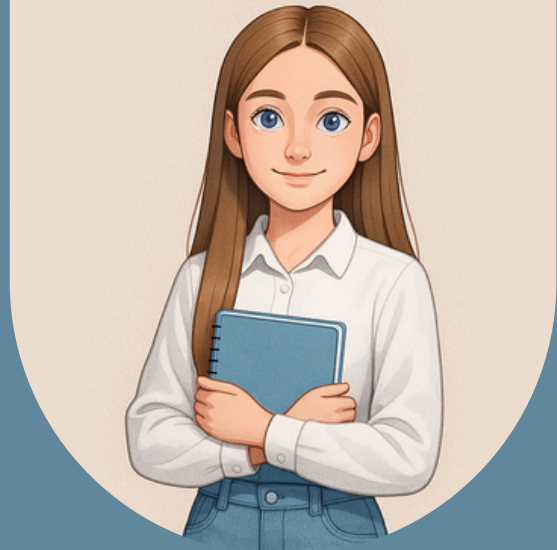
- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




Що я зробив/зробила для себе сьогодні?

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

Вправа турботи про себе

Що тебе може дратувати в інших? Про що це в тобі?

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Звільнення думок

Обери тихе, комфортне місце, де тебе ніхто не буде турбувати 10 хвилин.

Можеш записати свої відчуття у щоденнику.




# ДЕНЬ 26

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_


*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Увімкни улюблену музику і дозволь тілу рухатись вільно. Можна танцювати з закритими очима або перед дзеркалом.

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Медитативна казка перед сном**

Слухай перед сном, занурюйся в спокійну атмосферу. Можеш записати свої відчуття у щоденнику.




# ДЕНЬ 27

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_


*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

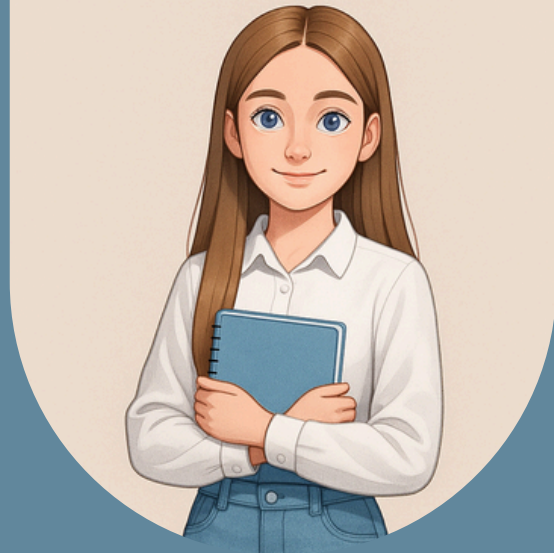
- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Поглянь на небо, дерева. Відчуй, що світ ширший за стрес. Подихай повільно 1 хвилину.

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Медитативна казка перед сном**

Слухай перед сном, занурюйся в спокіну атмосферу. Можеш записати свої відчуття у щоденнику.




Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Запиши 3 ситуації, за які тобі соромно. Вибач сьогодні себе за це.

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Медитативна казка перед сном**

Слухай перед сном, занурюйся в спокіну атмосферу. Можеш записати свої відчуття у щоденнику.




# ДЕНЬ 29

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**

- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

Усміхнися сьогодні собі вранці в дзеркалі. Усміхайся впродовж дня людям, яких зустрічаєш, навіть незнайомим. Запиши відчуття та емоції.

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Психологічна скріпка**



Мрія - записана з датою, стає метою.  
Мета - розбита на кроки, стає планом.  
План - підкріплений діями, втілює мрії у реальність.


# ДЕНЬ 30

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_


*Мій настрій сьогодні  
(обери або додай своє)*

- Спокійний
- Радісний
- Втоmlений
- Тривожний
- Засмучений
- Натхнений
- Роздратований
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_

*Що зі мною відбулося сьогодні?  
(1-2 речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*За що я вдячний/вдячна сьогодні?  
(мінімум одне речення)*

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Що я зробив/зробила для себе сьогодні?**


- Виспався/лась
- Поїв/ла регулярно
- Прогулявся/лась
- Спілкувався/лась з другом
- Медитував/ла або робив/ла дихальні практики
- Відпочив/ла від екранів
- [власний варіант]: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Вправа турботи про себе**

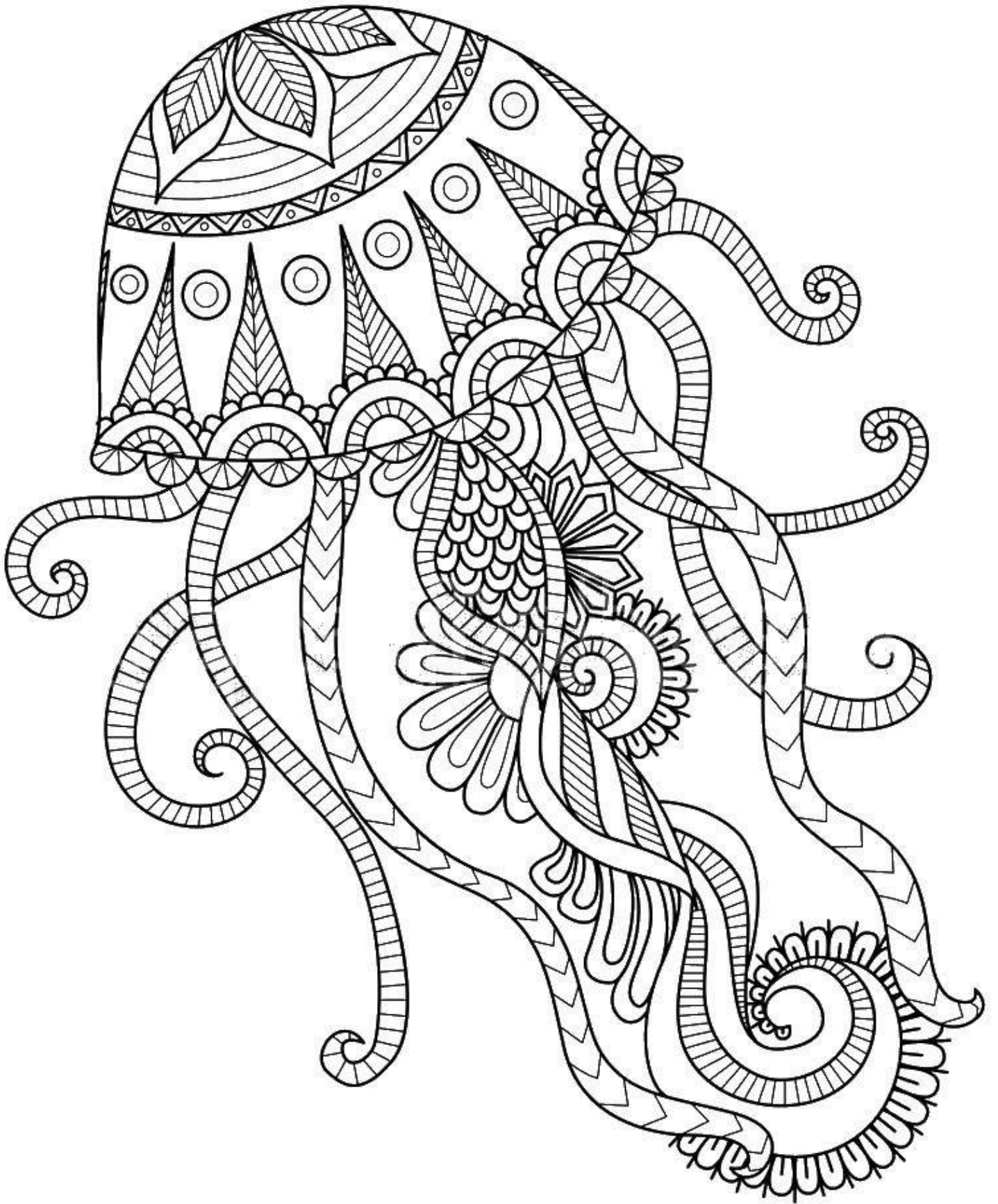
Чого ти навчився/лась про себе за 30 днів турботи? Що залишиш із собою назавжди? Купи собі крутий подарунок за турботу про себе!

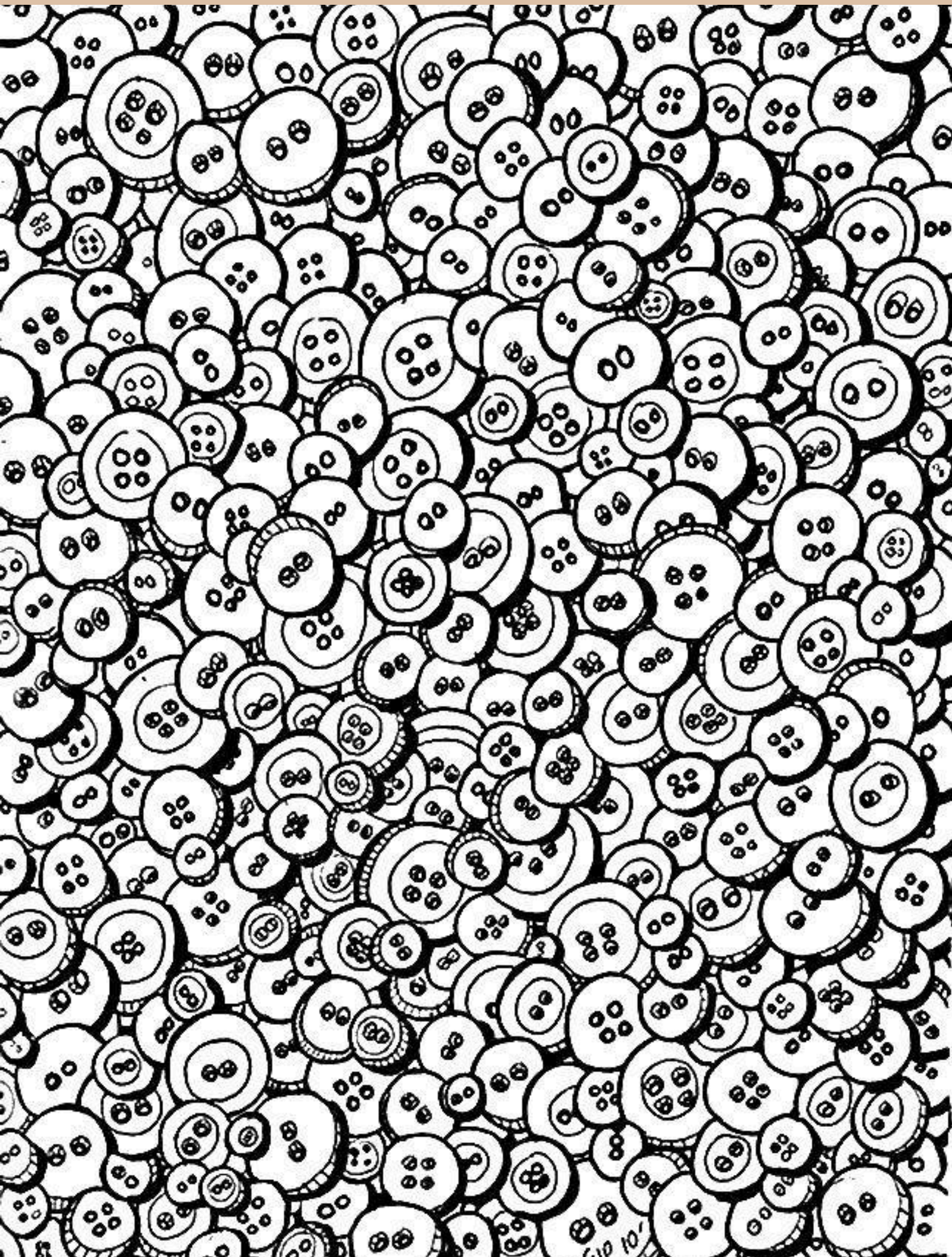
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Рефлексія місяця (що я усвідомив/ла?)**

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_







- Базові навички турботи про себе та інших. URL: <https://howareu.com/materials/tsei-dovidnyk-dopomozhepoturbuvatysia-pro-sebe-ta-blyzkykh-v-periody-stresu>.
- Думки-емоції-поведінка. Доказові техніки для управління своїм внутрішнім станом та покращення якості життя. URL: <https://howareu.com/static-objects/howareu/media/PDF/dumki-emocii-povedinka.pdf>.
- Релаксація. URL: <https://is.gd/QfaChW>.
- Покращення сну. URL: <https://is.gd/En6UGJ>.
- Подолання стресу. URL: <https://is.gd/QRsHwE>.
- Глибока медитація. URL: <https://is.gd/6glOMx>.
- Зниження хвилювання <https://is.gd/D4XIWX>.
- Збільшення позитивного відчуття <https://is.gd/VFBDqQ>.
- Спокій <https://is.gd/KOikoO>.
- Зосередження. URL: <https://is.gd/jc0MOs>.
- Підвищення впевненості. URL: <https://is.gd/AZZpUS>.
- Подолання невпевненості. URL: <https://is.gd/8MKvcQ>.
- Подолання тривоги. URL: <https://is.gd/PLFhlx>.
- Фуги Й.С. Баха. URL: <https://is.gd/ERPioo>.
- М'язова релаксація від тривоги. URL: <https://is.gd/LC2vT2>.
- Психосоматична релаксація + EMDR. URL: <https://is.gd/hO2jzU>.
- Дихання 4-7-8 для заспокоєння. URL: <https://is.gd/Sh2vU8>.
- Звільнення думок. URL: <https://is.gd/KOY6Rm>.
- Медитативна казка “Прогулянка Карпатами” (шепіт). URL: <https://is.gd/Y1Wffq>.
- Медитативна казка “Майстерня часу”. URL: <https://is.gd/VaVeJB>.
- Медитативна казка Дощовий вечір. URL: <https://is.gd/QvpO1R>.

**Електронне видання**

**Самілик Валентина Іванівна  
Тітаренко Світлана Анатоліївна**

**Щоденник ментального здоров'я**

**Практичний посібник**

Підп. до розповсюдження 23.10.2025  
Формат 60x84/8. Умов. друк. арк. 4,99. Зам. №3546  
Облік.-вид. арк. 3,84. Папір офсетний. Гарнітура Таймс.  
Видавництво Глухівського національного педагогічного  
університету імені Олександра Довженка  
41400, м. Глухів, Сумська обл., вул. Київська, 24  
тел/факс (05444) 2-33-06.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
СМв №046 від 16 червня 2014 року