Рабочий лист · Student Wyckoff · Свой день

Дневник благодарности на 21 день: самостоятельный маршрут

Дата публикации: 2026-10-25

Ниже - авторский маршрут из 21 записи, а не пересказ одноимённого издания и не обещание изменить привычку ровно за три недели. Каждый день достаточно одного конкретного эпизода и пары фраз: что произошло, почему это было ценно и хочется ли что-нибудь сделать в ответ. Если подходящего эпизода нет, можно честно это отметить или пропустить запись.

Подсказки можно менять под свою жизнь. Не требуется благодарить за причинённый вред, отрицать неприятное или сравнивать себя с людьми, которым хуже. На седьмой, четырнадцатый и двадцать первый день перечитайте записи и отметьте повторяющееся: что поддерживало вас и какое небольшое действие хочется продолжить. Печатный маршрут содержит все 21 строки и место для своего ответа.

Имя / проект: _____

Заполните пустые строки собственными примерами.

День	Тема	Вопрос для записи	Моя личная запись
1	Еда	Какой эпизод, связанный с едой, мне хочется заметить сегодня?	
2	Место	Какое место было для меня важным сегодня и почему?	
3	Отдых	Какой момент отдыха мне хочется запомнить?	
4	Полезная вещь	Какая простая вещь сегодня оказалась полезной?	
5	Природа	Что в природе сегодня привлекло моё внимание?	
6	Возможность учиться	Какая возможность чему-то научиться появилась сегодня?	

День	Тема	Вопрос для записи	Моя личная запись
7	Свободное время	Какая часть свободного времени была для меня ценной?	
8	Объяснение	Чьё объяснение помогло мне в чём-то разобраться?	
9	Внимание	Какое внимание другого человека мне хочется заметить?	
10	Общее дело	Какое дело мы сегодня сделали вместе?	
11	Поддержка	Какая поддержка была для меня значимой?	
12	Честная обратная связь	Какой честный отзыв помог мне что-то увидеть?	
13	Небольшая услуга	Какая небольшая помощь другого человека мне запомнилась?	
14	Возможность помочь	Где у меня была возможность немного помочь?	
15	Посильное действие	Какой посильный шаг я сделал сегодня?	
16	Возвращение после паузы	Как я вернулся к делу после паузы?	
17	Замеченная граница	Какую собственную границу я сегодня заметил?	
18	Принятие помощи	Какую помощь я смог принять?	
19	Полезный выбор	Какой мой выбор оказался полезным?	
20	Неожиданная возможность	Какая неожиданная возможность появилась?	

День	Тема	Вопрос для записи	Моя личная запись
21	То, что хочется сохранить	Что из этого опыта я хочу взять с собой дальше?	

Источники

- The Open University - Reflective learning
  https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning
- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal
  https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection
  https://dictionary.apa.org/self-reflection
- The Open University - What is reflection?
  https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2
- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ
  https://publications.hse.ru/chapters/751517696

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/ru/blog/2026-10-25/reflection-and-personal-journal#gratitude-journal-21-days