



ДНЕВНИК

за златаната възраст



**Съфинансирано от
Европейския съюз**

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



Добре дошли в своя Дневник!

Този дневник е личен инструмент за правилна грижа за себе си и запазване на бодрия ум. Използвайте го ежедневно, за да проследявате навиците си, да осмисляте преживяното и да поддържате активност - физическа и умствена.

Как да попълваш своя дневник?

- **Попълвай датите индивидуално** - този дневник не е датиран, така че можеш да започнеш по всяко време. В началото на всеки месец напиши месеца и годината в предвиденото за това място. Попълни цифрите за всеки ден от месеца в календара, за да съответстват на правилните дати.
- **Следи прогреса си** - Всеки месец включва графа за проследяване на навици или предизвикателство, което да ти помогне. Следвай инструкциите и отбелязвай ежедневния си напредък.
- **Изпълнявай предизвикателствата за завършек на месеца** - в края на всеки месец ще намерите допълнителни упражнения, съвети или рецепти. Те са предназначени за подобряване на паметта, спокойствието и цялостното здраве - опитайте ги!
- **Изследвай какво стои зад QR кодовете** - на някои страници има QR кодове, които предоставят допълнителни материали като дейности за разпечатване, видео уроци или упражнения за релаксация.

Как да сканираш QR кодове?

Ако срещнете QR код, можете да го сканирате, за да получите достъп до допълнително съдържание. Ето как:

- Използвайте смартфон или таблет с камера
- Отворете камерата на утройството си и го насочете към QR кода
- Натиснете върху прозореца, който се появява на екрана

Ако нищо не се случи, опитайте да използвате приложение за сканиране на QR кодове (безплатно за изтегляне)

Защо тези упражнения са важни?

Всеки раздел от този дневник има за цел да ви помогне да подобрите умственото, емоционалното и физическото си благополучие чрез малки ежедневни действия:

- Предизвикателства за паметта и ума - поддържайте ума си бодър и ангажиран
- Грижа за себе си и навици за подобрене на здравето - поддържайте тялото и ума си с прости упражнения
- Съвети за релаксация и осъзнатост - намалете стреса и внесете повече радост в деня си
- Здравословни рецепти и практически съвети - лесни начини да подобрите благосъстоянието си

Всеки ден отделяйте по малко време, за да използвате своя дневник, следете напредъка си и се наслаждавайте!

Полезни контакти

Винаги е добре да имаш подръка важни телефонни номера – това може да улесни ежедневието и да донесе повече сигурност. По-долу ще намериш списък с основни спешни телефонни номера.

Оставено е и място, където да добавиш свои важни номера – например на личния си лекар, доверен съсед или местна организация, на която разчиташ. Поддържай този списък актуален, за да имаш винаги подръка най-важните за теб контакти.

Телефон на Бърза помощ: 112

Гореща линия за жертви на насилие 0800 18 676

Топлофикация – Аварийна служба: (02) 951 51 96; (02) 951 52 58

Телефон на Електроразпределение – аварийна служба 0700 10 010

Телефон 112 важи също за:

Гражданска защита

Телефон КАТ – Автопроизшествия

Телефон на Планинска спасителна служба

Телефон на Пожарна безопасност

Телефон Пътна помощ

Справки по телефона – БТК справки 11800

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

МЕСЕЧЕН календар

	МЕСЕЦ:	ГОДИНА:
---	--------	---------

[illegible]

бележки

ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА УСПЕХА

Всеки ден проследявай успеха си като маркираш какво си направил за себе си днес. Малките стъпки водят до големи промени!



Спах поне 7 часа
днес

A grid of circles arranged in 5 rows and 7 columns. The first four rows are complete, each containing 7 circles. The fifth row is partially missing, containing only the first 3 circles from the left.

Пих си лекарствата
днес



A grid of circles arranged in 5 rows and 6 columns. The first four rows are complete, each containing 6 circles. The fifth row is partially missing, containing only the first three circles from the left.

Днес изпих поне 8
чаши вода



Изядох поне
един плод или
зеленчук днес

A 5x7 grid of circles on a light brown background. The grid is missing the bottom-right corner, specifically the last two columns of the bottom row, leaving a total of 23 circles.

Днес прекарах време на
 спокойствие и се
 насладих не нещо, което
 обичам катомузика,
 книга или хоби.



A grid of circles arranged in 5 rows and 6 columns. The first four rows are full, each containing 6 circles. The fifth row contains only 3 circles in the first three columns.

Днес се погрижих за
тялото си с бавни
движения като
разтягане, ходене или
дихателни упражнения



A grid of 42 circles arranged in 6 rows and 7 columns. The first five rows are full, each containing 7 circles. The sixth row contains only 3 circles in the first three columns.

Отдели време да осмислиш личните си постижения през тзoi месец. Кой е най-големият ти успех? Кое ти беше най-трудно? Напиши мислите си тук:

[illegible]

 DATA:

DATA:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

This graphic consists of seven identical horizontal rows stacked vertically. Each row features a small circle at its left end, followed by a solid black horizontal line extending across the width of the page.

[illegible]

СЕДМИЧЕН *дневник*

 ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

С Р Я Д А

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

[illegible]

обобщение

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows of squares, creating a total of 400 small square units. The lines are thin and black, forming a continuous pattern across the entire page.

СЕДМИЧЕН *дневник*

 ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

БЕЛЕЖКИ

ВТОРНИК

СРЯДА

ПРИОРИТЕТИ

ЧЕТВЪРТЪК

П Е Т Ъ К

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

обобщение

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows of squares, creating a total of 400 small square units. The lines are thin and black, forming a continuous pattern across the entire page.

 DATA:

DATA:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

П Е Т Ъ К

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

Б Е Л Е Ж К И

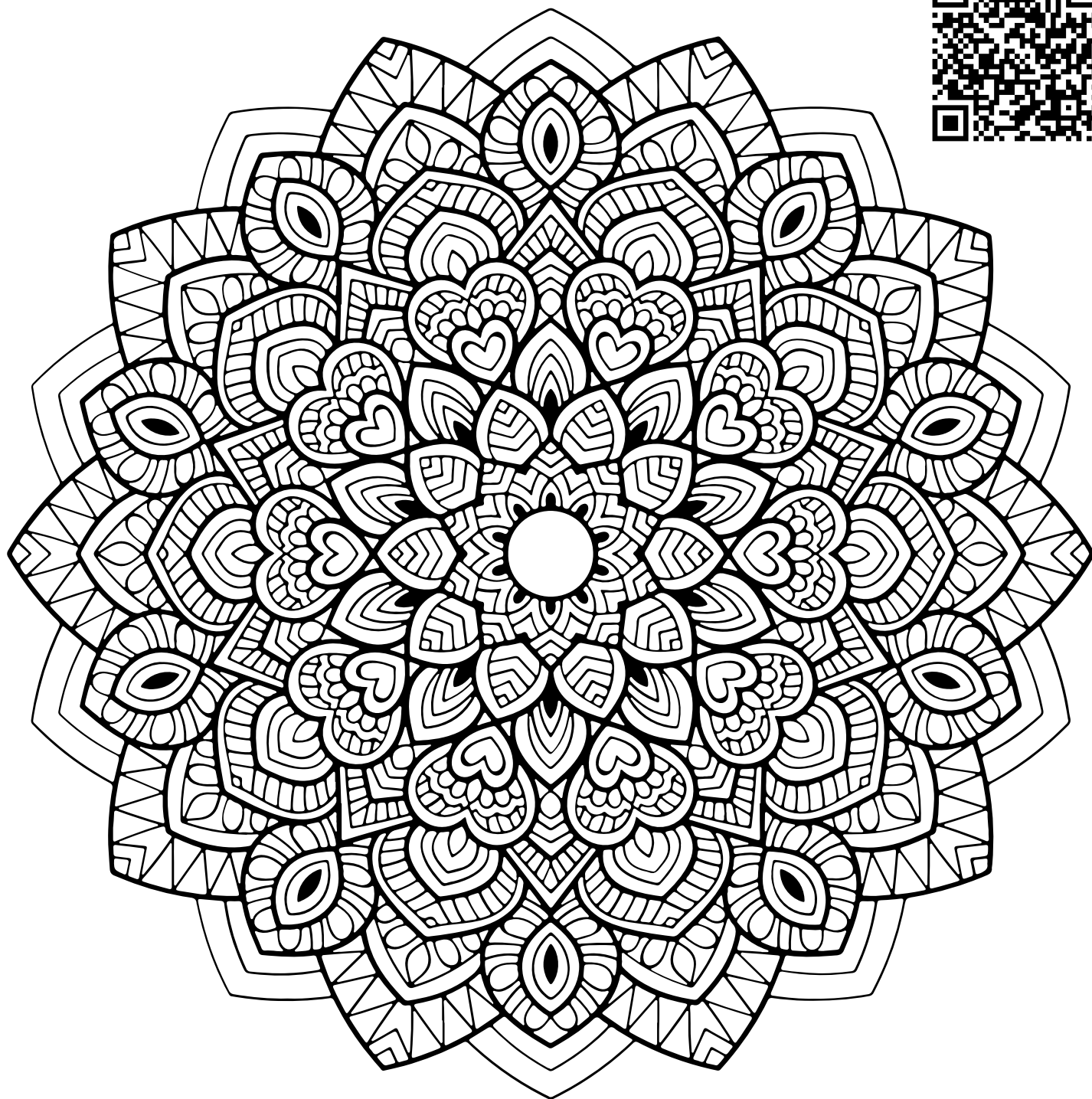
[illegible]

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows of squares, creating a total of 400 small square units. The lines are thin and black, forming a continuous pattern across the entire page.

Релаксирай и оцветявай

Оцветете тази илюстрация без да бързате. Нека това ви донесе усещане за спокойствие и креативност. Използвайте цветове, които харесвате и се насладете на процеса.

Ако искате да оцветявате и други илюстрации, можете да сканирате QR кода за да разгледате и другите дизайни.





МЕСЕЧЕН

дневник

	МЕСЕЦ:	ГОДИНА:
---	--------	---------

МЕСЕЦ:

ГОДИНА:

[illegible]

бележки

30-ДНЕВНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ЗА ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ

"Грижата за себе си не е лукс, а необходимост" (Одър Лорд)

Всеки ден правете нещо малко за грижа за себе си. Проритизирайте здравето и щастието си!



Поставете си
лична цел за
месеца



Практикувайте
дълбоко дишане
или 10-минутна
медитация



Напишете
любимия си
смомен от
зимилия
месеца



Разходете се
или постоите
навън и се
наслаждете на
свежия въздух



Почистете
малко
пространство
в дома си



Звъннете или
пишете на
някого, когото
обичате



Сгответе
нещо, което
искате да
опитате



Опитайте ново
упражнение
или разтягане



Напишете
позитивно
утвърждение и
го дръжте в
джоба си за деня



Изпълнете
успокояващ
ритуал преди сън
с мека светлина
или музика



Помислете с какви
предизвикателства
сте се справили
напоследък



Отделете
време за ваше
хоби



Напишете
комплимент за
себе си в
дневника си



Научете нещо
ново като
забавен факт
или дума на
чужд език



Слушайте
музика, която
сте харесвали
като по-млади



Напишете
какви са
вашият мечти
или стремежи
за бъдещето



Прекарайте
няколко минути в
грижа за растения
или се насладете на
природата



Прочетете
кратка история,
поема или
вдъхновяваща
статия



Опитайте метод за
релаксация,
например
прогресивна
мускулна релаксация



Кратка
възстановителна
дрямка или
затворете очи и
дишайте дълбоко.



Подредете
събрани
елементи
(напр. снимки,
рецепти)



Направете нещо
разпускащо, като да
се насладите на
малко лакомство
или напитка.



Помислете за
някого, който е
оказал положително
влияние върху
живота ви



Напишете списък
на нещата, които
сте постигнали
през изминалата
година



Рисувайте или
направете
нещо
творческо



Погледнете за
момент към
небето и се
наслаждете на
гледката



Създайте си
сутрешна
рутина, която
ви зарежда с
енергия



Напишете си
мила и
окуражаваща
бележка



Опитайте да
практикувате
прошка към
себе си или за
другите



Отбележете
напредъка си за
месеца с малка
награда или
лакомство

 DATA:

DATA:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

П Е Т Ъ К

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

[illegible]

 DATA:

DATA:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

П Е Т Ъ К

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

[illegible][illegible]

СЕДМИЧЕН *дневник*

 ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

С Р Я Д А

ЧЕТВЪРТЪК

П Е Т Ъ К

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

Б Е Л Е Ж К И

ПРИОРИТЕТИ

[illegible]

обобщение

[illegible]

 DATA:

DATA:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

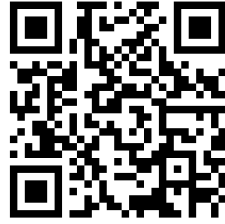
ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

[illegible][illegible]

Попълнете празните места!



Можете ли да попълните sudoku то така, че всеки ред, колона и поле да съдържа всички числа от 1 до 9? Търсите още подобни игри? Сканирайте QR кода или посетете sudoku.com/sudoku-printable, за да откриете още безплатни sudoku игри за отпечатване!

7			8		1			4
		5	3	9	6	7	2	8
4		1		7	8			
	9	7		1		8	4	
9		8		3	7			6
		4			5			
	7			8		4		3

5						9	8	
8		4		2	9			
9	7					6	2	3
			8		4		1	
	4	8		5	7	3	6	
	1		9				5	
7						1	4	2
4	5		2					
				4	8	7		

						9		1
9		5	1	6		7		8
	4				7		2	6
	8		7		9			
2	5		6	3				
	3						9	2
7	9	8		5			6	
			9	7		5		
5		4				1		9

	6					7		
9	3			6	7		2	1
		7			9	3	4	
				5	6		9	3
	1	3		4				8
		6				1		2
3		5					1	
		1	4			6	8	
6					1	5		4

6	7		3		8		2	
		8			9		1	
						8		7
	9	6			1	4	7	8
	8		5			1		2
	2			9	4			3
8		9			3	2		
							4	
			6	1			8	9

1	4	8	2					6
	3		4	6				
		6	5		7		4	
7		4	9			8		
			6	8		1		4
			1					
		9		5			1	3
4						5		
	5	2	8		1	6		7

		2	7		6		8	
5	8	3			1			
7				9	8	2		
2	5	7	8					
4	3		6				2	8
6					4	3		5
					9			
9				6		8		
	6		1	8			9	

6								
9		3			4		2	
						6	3	
		1	4		7	8	9	3
	9			6	8		7	5
	8	7			2	1	4	6
			7	8	3			2
						4		
8	2		5				6	7

			6	3		2		
			5				9	
	6		1	9		3		
5		3	8		6		1	
	8			7		9		
7		6			1	4	8	
	3			1	6		8	
9					7			
	5		4	2				

6			3					
			4	5	8		3	1
	3						2	
			2	8			3	9
	6						8	
3	4	8			5	7		
	8						7	
4	2		9	7	6			
					2			9

1					7	2	3	9
					3		6	
	7				2			
6	5				9	3		
8			5		4			7
			9	1			4	5
			2				5	
	6		3					
4	2	1	7					3

		2	3		5	6		
		1			7			
		7	9		4	1	2	
8	5			9			6	
			2					
3		8				9	2	
	6	3	4		2	9		
	5			6				
	1	9		7	8			

		7		1		3		
	6			8		9	1	4
	1							
4				5			6	
6	8	5				3	9	1
2				6			8	
						4		
1	6	4	9			7		
	9		3		6			

	2		4					5
4		8		3		9	1	7
9	7							
8			7	1			5	
					6	4		3
	9							
							8	1
6	4	9		7		5		2
5					2		9	

1	9	8	2	3	7	5	6	4
6	2	4	1	8	5	7	3	9
5	3	7	9	6	4	1	2	8
8	5	2	7	4	9	3	1	6
9	4	1	6	2	3	8	5	7
3	7	6	8	5	1	4	9	2
7	6	3	4	1	2	9	8	5
4	8	5	3	9	6	2	7	1
2	1	9	5	7	8	6	4	3

5	4	8	7	9	1	6	3	2
3	7	6	5	2	8	9	1	4
9	2	1	6	3	4	8	5	7
4	1	9	8	5	3	2	7	6
6	8	5	4	7	2	3	9	1
2	3	7	1	6	9	5	4	8
8	5	3	2	1	7	4	6	9
1	6	4	9	8	5	7	2	3
7	9	2	3	4	6	1	8	5

1	2	3	4	9	7	8	6	5
4	5	8	2	3	6	9	1	7
9	7	6	5	8	1	3	2	4
8	6	4	7	1	3	2	5	9
3	1	7	9	2	4	5	6	8
2	9	5	8	6	4	1	7	3
7	3	2	6	5	9	4	8	1
6	4	9	1	7	8	5	3	2
5	8	1	3	4	2	7	9	6

1	4	9	7	6	3	8	2	5
3	7	2	5	8	4	1	6	9
8	6	5	1	9	2	7	3	4
5	2	3	8	4	9	6	7	1
4	8	1	6	7	5	3	9	2
7	9	6	2	3	1	4	5	8
2	3	4	9	1	6	5	8	7
9	1	8	3	5	7	2	4	6
6	5	7	4	2	8	9	1	3

6	1	5	3	2	7	9	4	8
2	9	7	4	5	8	6	3	1
8	3	4	6	1	9	5	2	7
1	7	2	8	6	4	3	9	5
5	6	9	7	3	1	2	8	4
3	4	8	2	9	5	7	1	6
9	8	6	5	4	3	1	7	2
4	2	1	9	7	6	8	5	3
7	5	3	1	8	2	4	6	9

1	8	6	4	5	7	2	3	9
2	4	5	9	1	3	7	6	8
9	7	3	6	8	2	5	1	4
6	5	4	8	7	9	3	2	1
8	1	2	5	3	4	6	9	7
7	3	9	1	2	6	8	4	5
3	9	7	2	4	8	1	5	6
5	6	8	3	9	1	4	7	2
4	2	1	7	6	5	9	8	3

МЕСЕЧЕН *дневник*

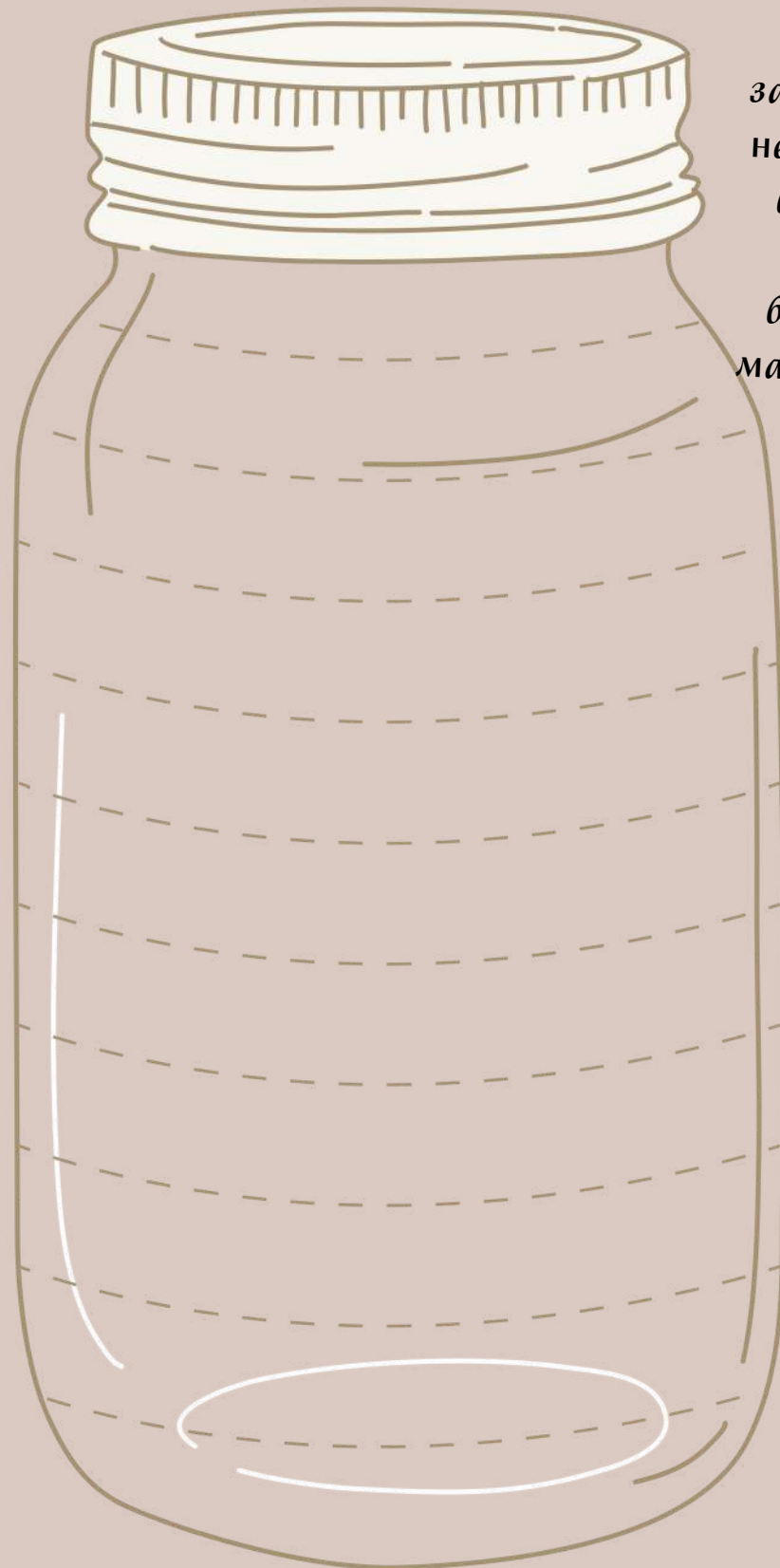
	МЕСЕЦ:	ГОДИНА:
---	--------	---------

[illegible]

бележки

БУРКАН НА БЛАГОДАРНОСТТА

“Отбелязване на доброто, което вече имате в живота си, е в основата на всяко изобилие.” (Екхарт Толе)



*Всяка вечер
записвайте по едно
нещо, за което сте
благодарни, и го
поставяйте в
буркана. Ценете
малките радости в
живота!*



 DATA:

DATA:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

П Е Т Ъ К

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

[illegible]

A full page of blank graph paper. The grid consists of small squares formed by thin, light gray lines. There are approximately 20 columns and 20 rows of squares, creating a uniform pattern across the entire page.

 DATA:

DATA:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

П Е Т Ъ К

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

ПРИОРИТЕТИ

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows, creating a total of 400 squares. The lines are thin and black, forming a continuous pattern across the entire page.

СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

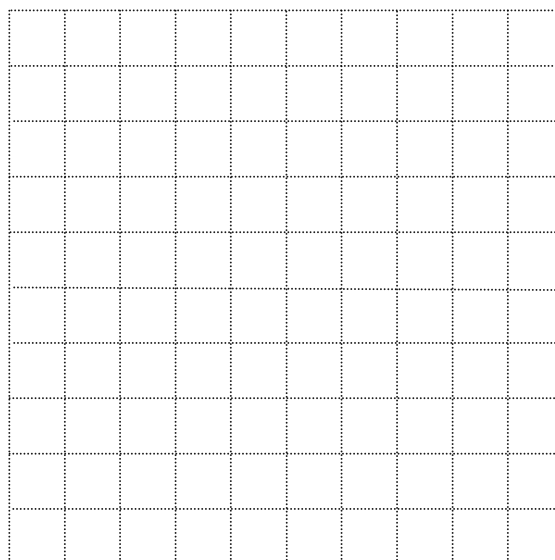
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*

 ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

С Р Я Д А

ЧЕТВЪРТЪК

П Е Т Ъ К

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

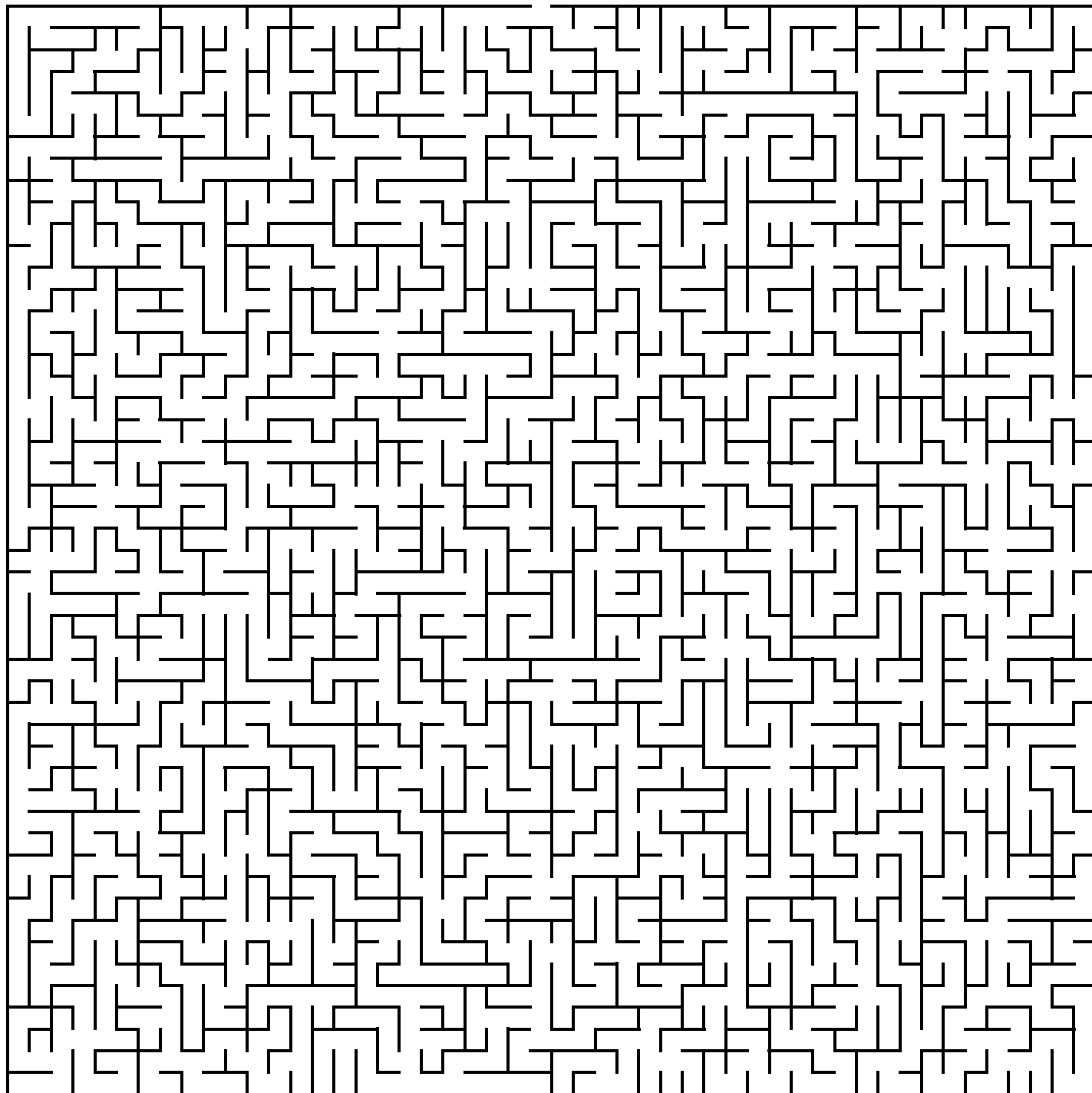
[illegible]

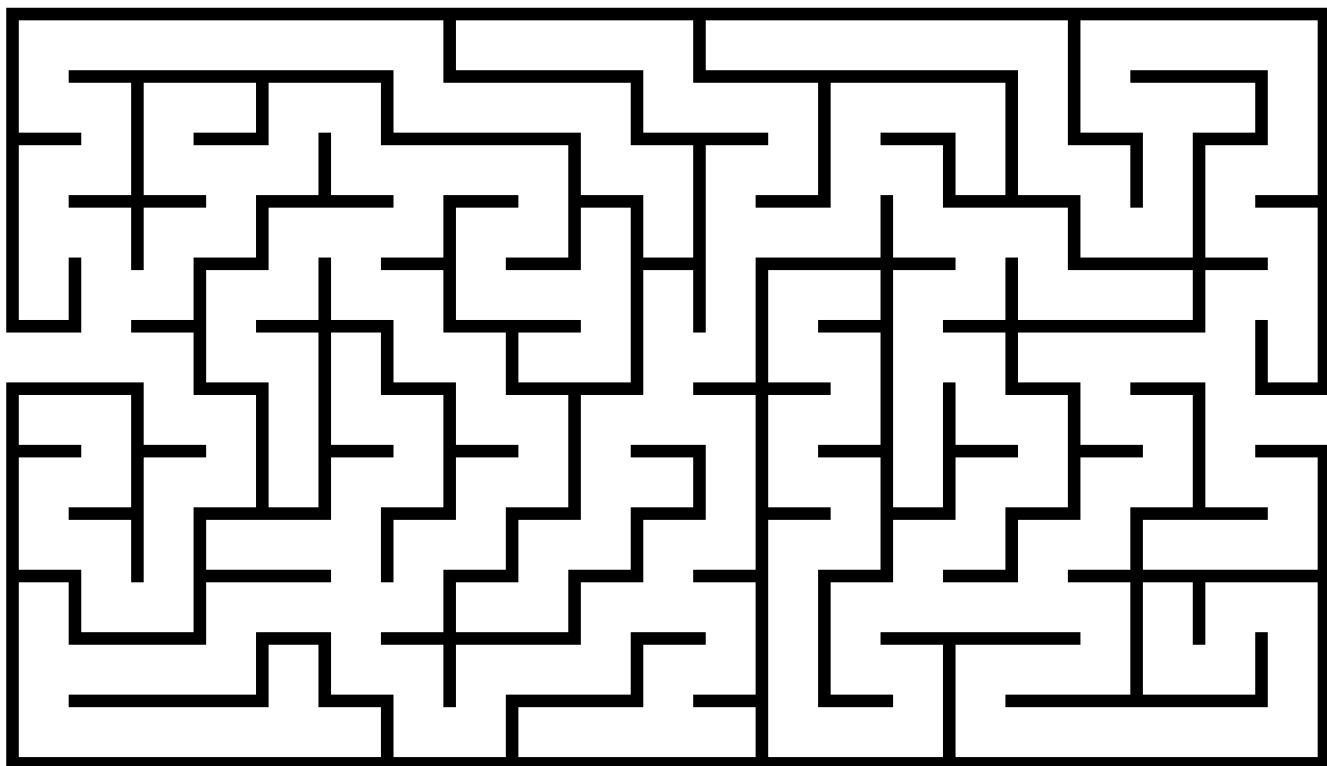
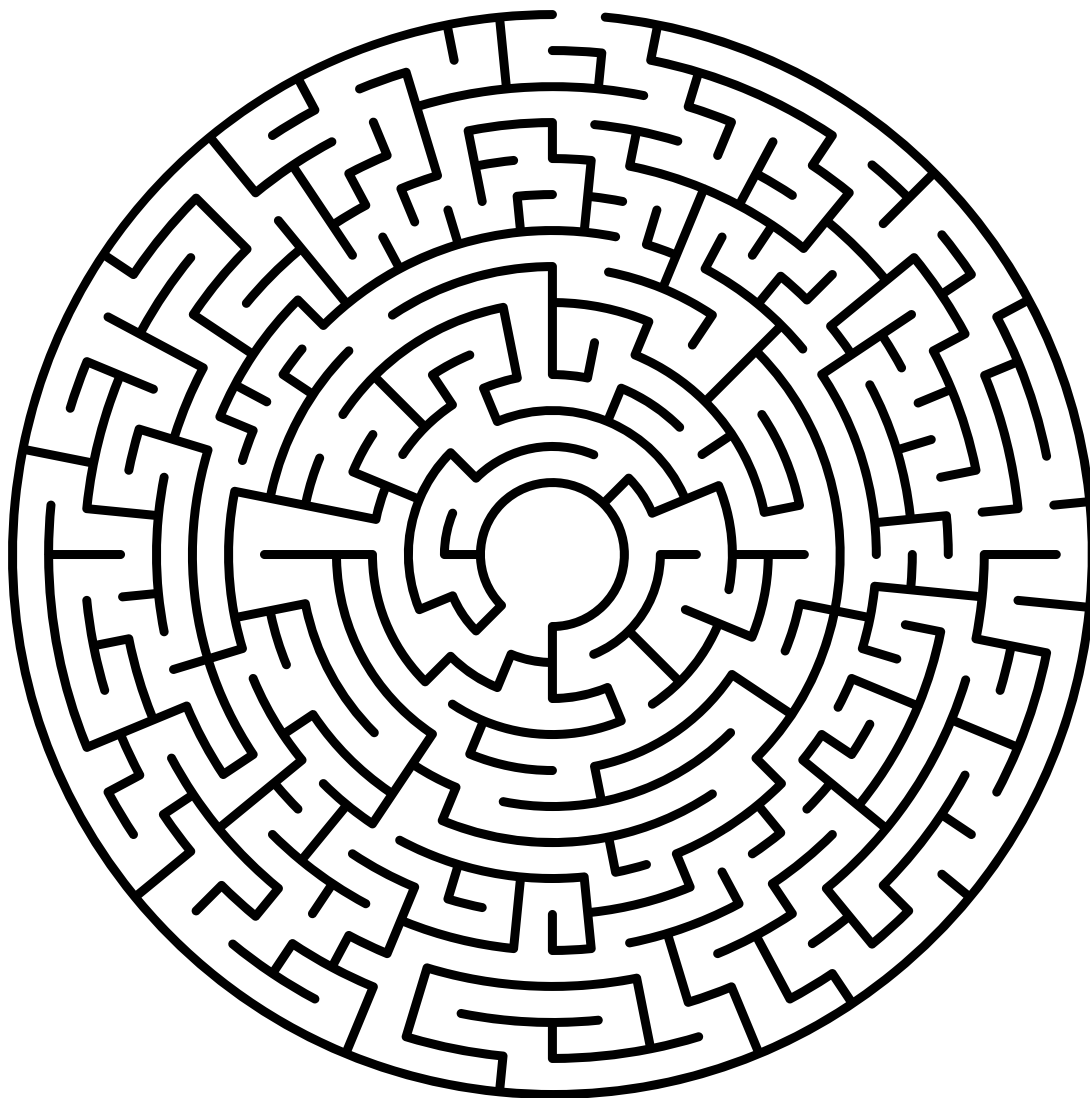
обобщение

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows of squares, creating a total of 400 small square units. The lines are thin and black, forming a continuous pattern across the entire page.

Намерете изхода!

Можете ли да се ориентирате в лабиринта и да стигнете до изхода, без да попадате в задънени улици? Не бързайте и се насладете на предизвикателството! Търсите още лабиринти за решаване? Сканирайте QR кода, за да намерите още забавни пъзели.





МЕСЕЧЕН *дневник*

	МЕСЕЦ:	ГОДИНА:
---	--------	---------

[illegible]

бележки

ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА НАСТРОЕНИЕТО

“Чувствата са като вълните - не можем да ги спрем да идват, но можем да изберем на кои от тях да сърфираме.” (Jonatan Mårtensson)

Всеки ден отбелязвайте как сте се чувствали със съответния цвят. Забележете при какви обстоятелства настъпват промени
се погрижете за емоциите си! Използвайте ключа, за да
проследявате емоциите си през месеца:

Тъжеб

Стресиран

Щастлив

Спокоен

Енергичен

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

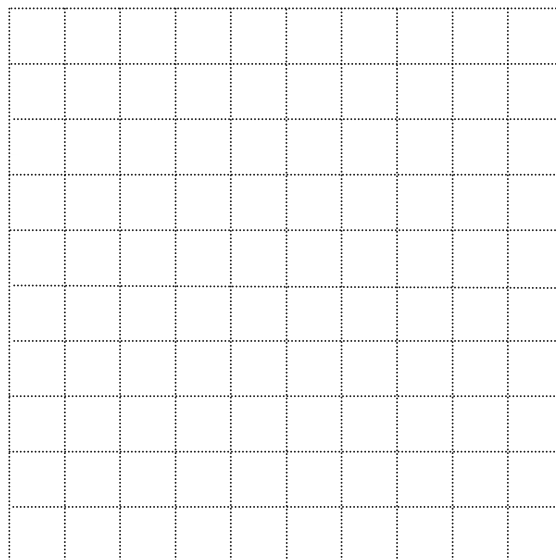
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

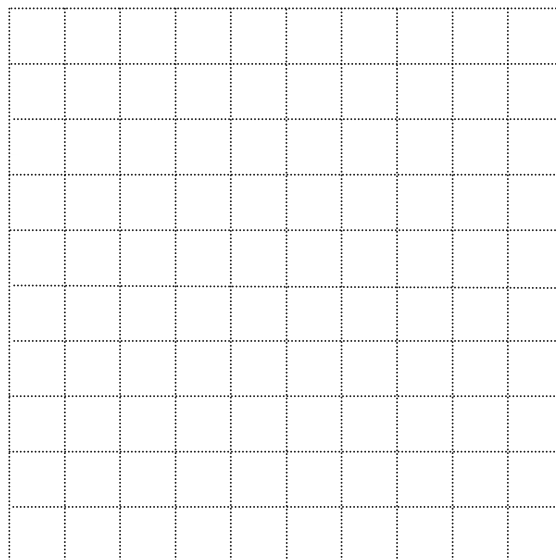
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*

 ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

Б Е Л Е Ж К И

ВТОРНИК

СРЯДА

ПРИОРИТЕТИ

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

[illegible]

обобщение

[illegible]

СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

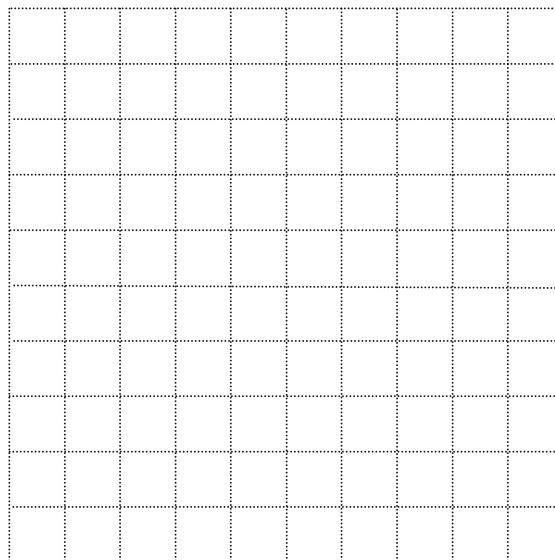
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

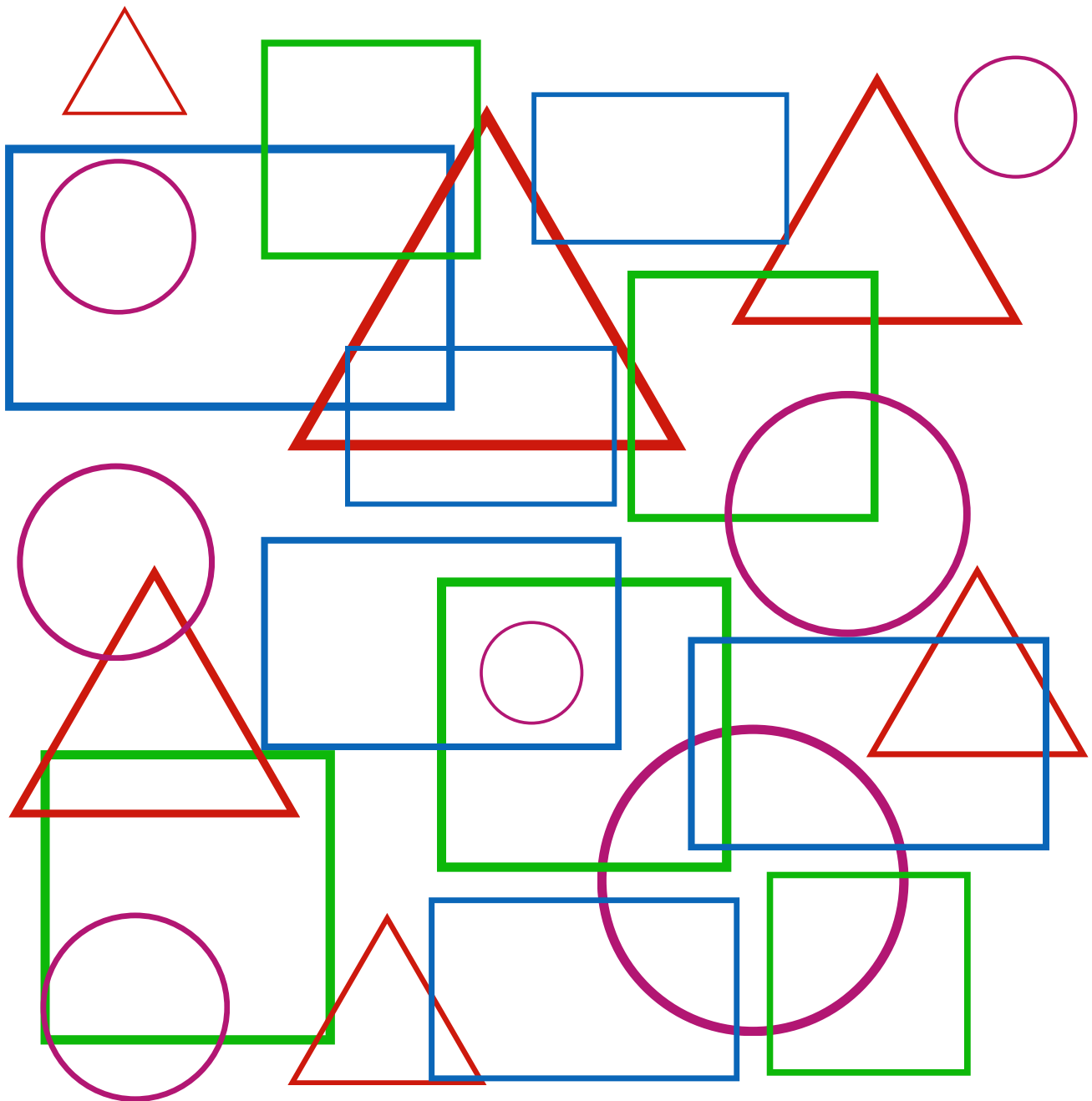
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

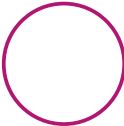
обобщение



Преброй и напиши

Колко са формите? Пребройте и напишете.



Намерете предмета

Можете ли да откриете петте габърчета на тази картинка?



МЕСЕЧЕН *дневник*

	МЕСЕЦ:	ГОДИНА:
---	--------	---------

[illegible]

бележки

СУТРЕШНА РУТИНА

*“Начинът, по който започвате деня си, е начинът, по който
ще го прекарате”*

(Луиз Хей)



Този месец следвайте спокойна и осъзната сутрешна рутина. Тези прости стъпки ще ви помогнат да започнете деня си с чувство на свежест, енергия и готовност да се възползвате максимално от всеки момент:

- ☐ Без телефон през първите 30 минути:
осигурете си спокойно начало на деня без разсейващи фактори
- ☐ Оправете си леглото:
започнете деня си с малка задача
- ☐ Изпийте чаша вода:
хидратирайте тялото си след съня
- ☐ Практикувайте потупването на определени точки:
намалете напрежението и се заредете с енергия (сканирайте QR кода за видео урок)
- ☐ Правете леки разтягания или йога на стол в продължение на 5 минути:
събудете мускулите си и подобрете кръвообращението
- ☐ Пийте лекарствата или витамините си:
следете за здравето си
- ☐ Насладете се на закуска с топла напитка:
подхранете тялото си за предстоящия ден
- ☐ Помислете за едно нещо, за което сте благодарни, или си изградете положителна нагласа за деня:
започнете деня си с щастлива и спокойна нагласа



СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

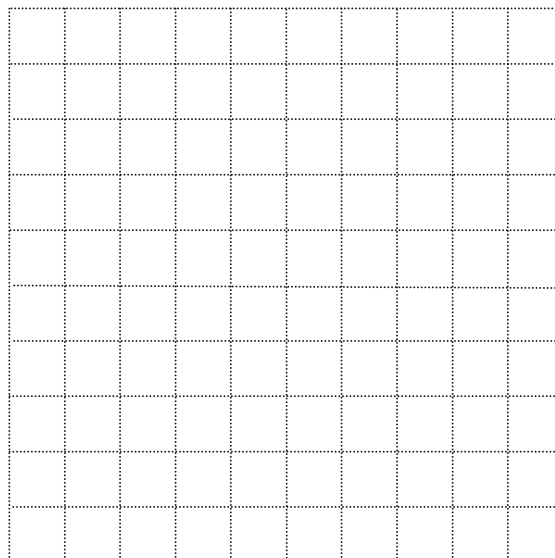
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

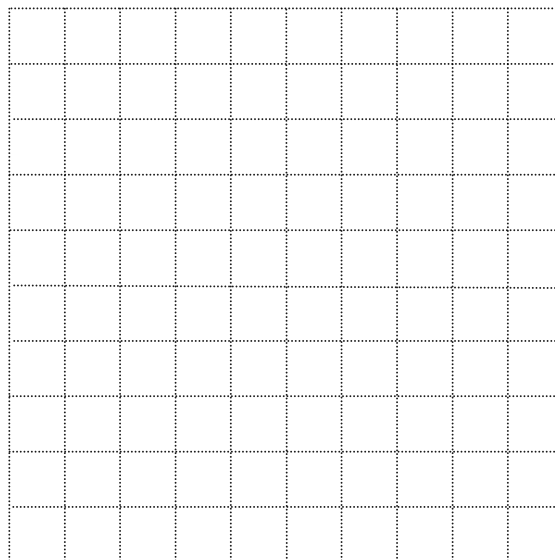
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*

 ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

БЕЛЕЖКИ

ВТОРНИК

С Р Я Д А

ПРИОРИТЕТИ

[illegible]

ЧЕТВЪРТЪК

П Е Т Ъ К

обобщение

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

[illegible]

СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

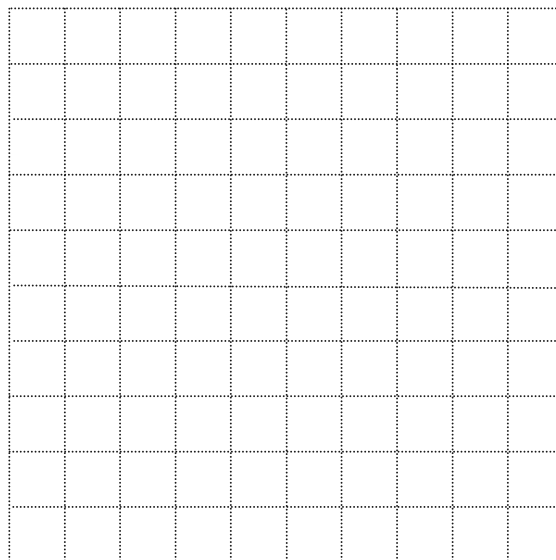
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

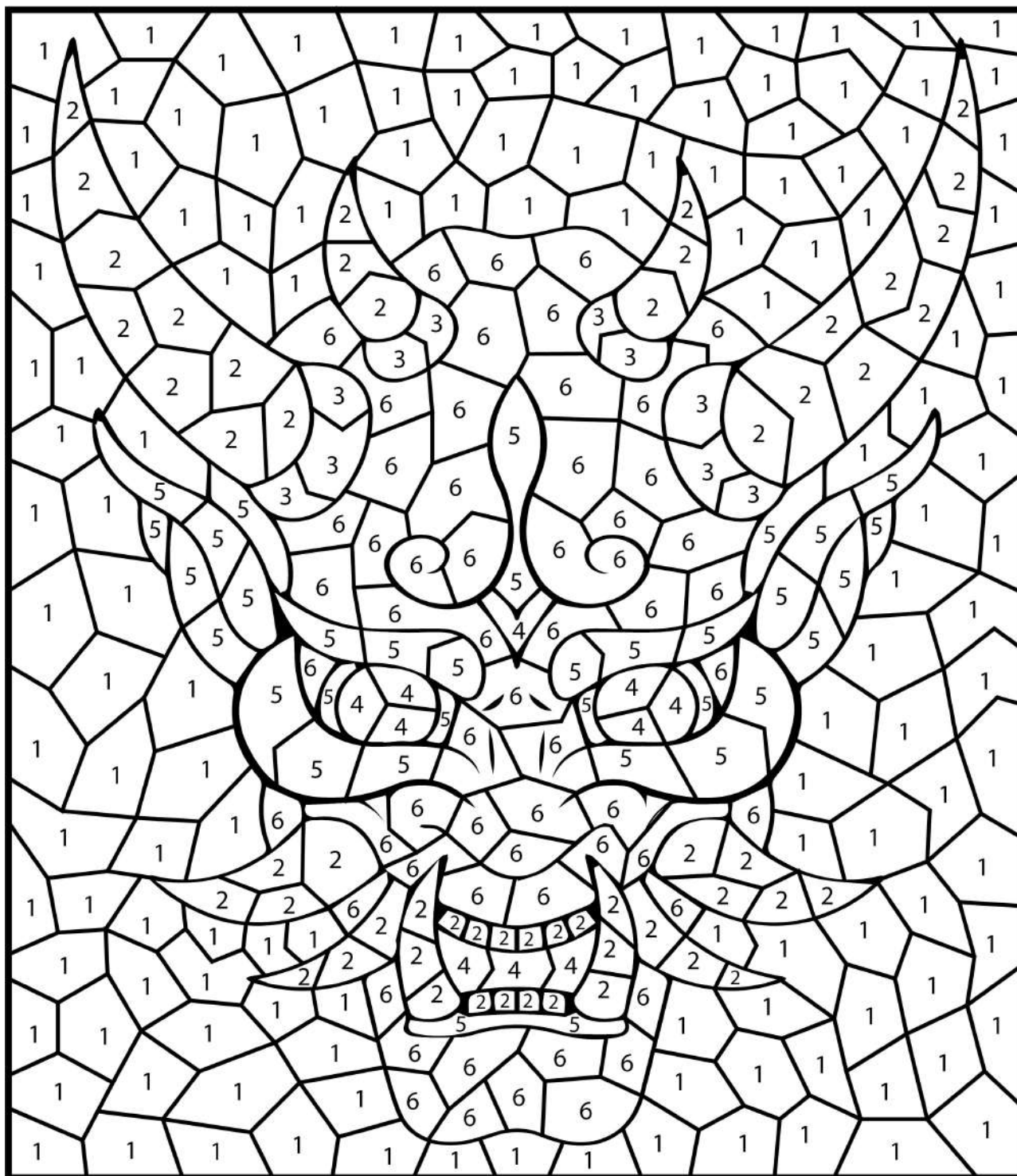
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение

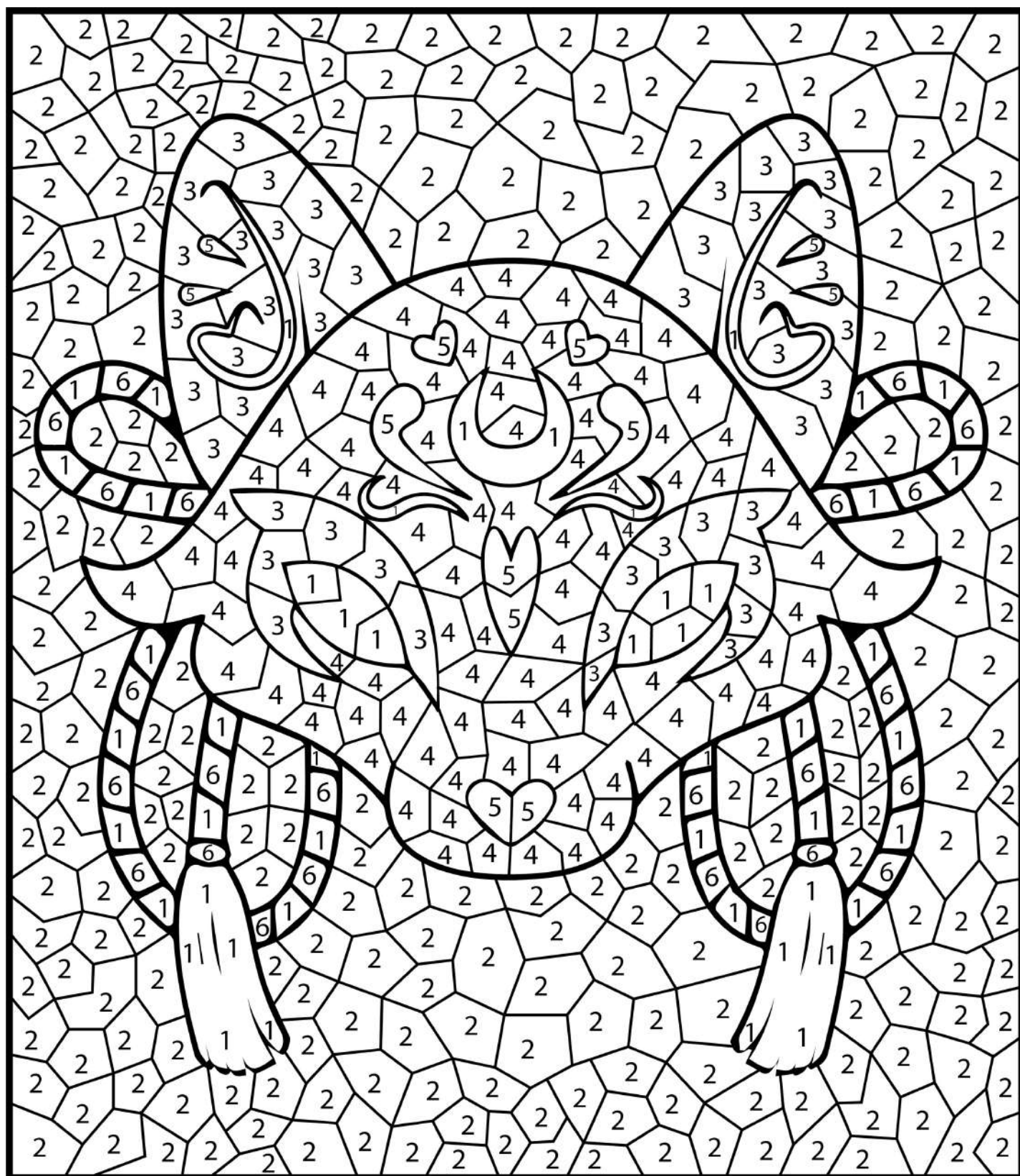


Оцветяване по номера

Запълнете празните места, така че всяка цифра от картинката да съответства на легендата за оцветяване по-долу и наблюдавайте как картинката оживява. Не бързайте, наслаждавайте се на процеса и вижте как вашият шедевър се разгръща!



1= светло розово	4=светло тюркоазено
2= чевено	5= златисто
3= тъмно червено	6=бежово



1= червено

2= небесно синьо

3= горчица

4=оранжево

5= розово

6=тъмно червено

МЕСЕЧЕН

дневник

	МЕСЕЦ:	ГОДИНА:
---	--------	---------

МЕСЕЦ:

ГОДИНА:

[illegible]

бележки

ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА СОБСТВЕНИТЕ НАВИЦИ

“Ние сме това, което правим постоянно. Следователно съвършенството не е действие, а навик.” (Аристотел)

Запишете до 3 навика, чието изпълнение искате да проследите през този месец, в предвидените за това места. За всеки ден, в който изпълнявате даден навик, отбелязвайте съответния сегмент от кръга (напр. с отметка или точка). В края на месеца прегледайте напредъка си и помислете доколко добре сте поддържали навици си.

The chart is a circular habit tracker. It consists of three concentric rings. The outermost ring is divided into 31 segments, each labeled with a number from 1 to 31, representing the days of the month. The middle and inner rings are also divided into segments, creating a grid-like structure for tracking progress. Three lines extend from the center of the chart towards the outer ring, likely intended for writing the names of the habits to be tracked.

СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

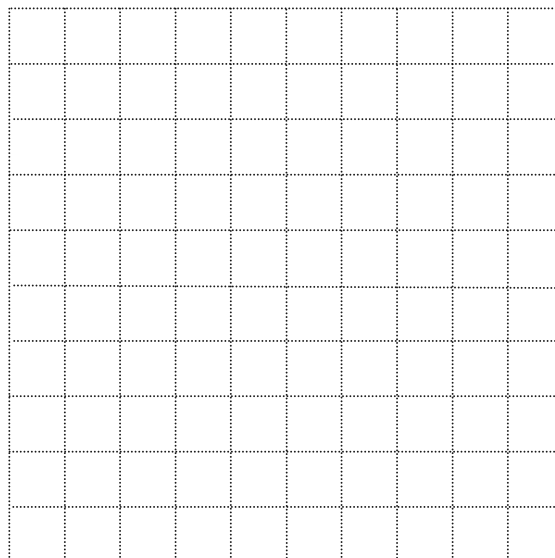
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

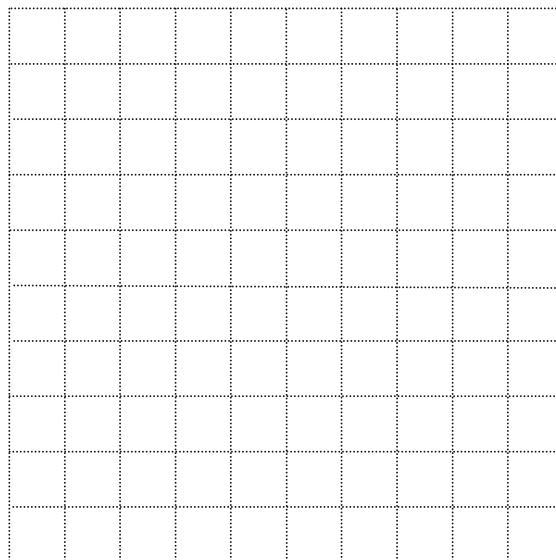
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*

 ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

БЕЛЕЖКИ

ВТОРНИК

СРЯДА

ПРИОРИТЕТИ

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

[illegible]

обобщение

[illegible]

СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

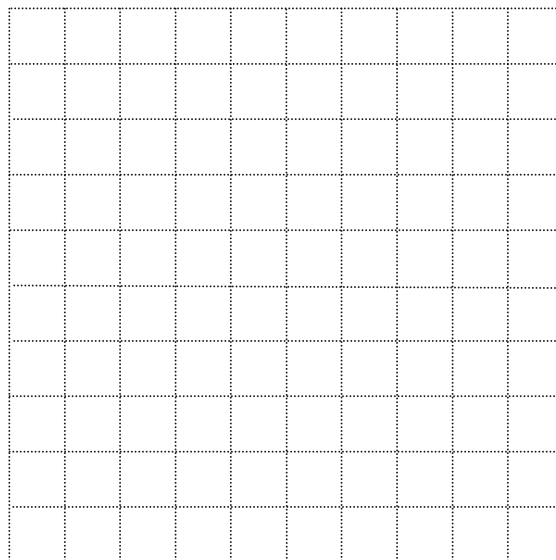
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

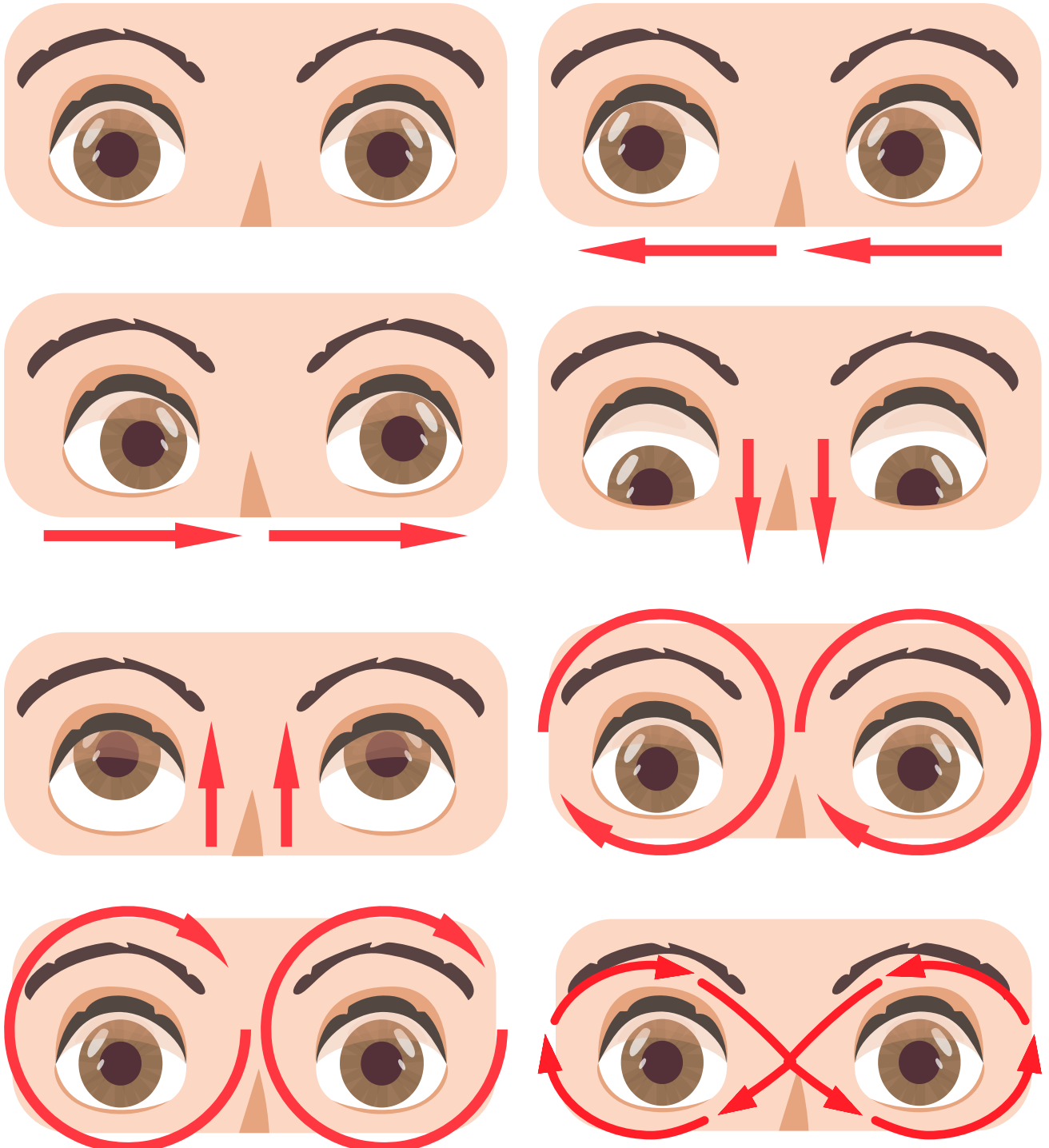
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



Упражнение за очи

1. Движете очите си от ляво на дясно и обратно.
 2. Движете очите си нагоре и надолу.
 3. Преместете погледа си по диагонал в двете посоки.
 4. Завъртете очите си в кръг, първо по посока на часовниковата стрелка, а след това обратно на часовниковата стрелка.
 5. Представете си осмица пред себе си и я проследете с очи в двете посоки.
- Повторете всяко упражнение 5-10 пъти. Следвайте стрелките в изображението, за да се ориентирате. Ако е необходимо, правете почивки.



Психично здраве и благополучие

едноминутно соматично освобождаване

Описание: Отпуснете челюстта си, като я разхлабите. Оставете езика си да докосне леко покрива на устата ви. Дишайте бавно през носа си. Разклатете ръцете си 10 пъти, като оставите мускулите да се отпуснат напълно, с отпуснати рамене, лакти и китки. Отдалечете раменете си от ушите си. Преместете погледа си от една страна на друга 10 пъти. Изплезете езика си и издишайте, след което вдишайте през носа. Повторете 10 пъти. Направете 3 наистина бавни и дълбоки вдишвания.



Освобождаване на натрупаната в тялото тревожност:

Описание:

- Чело: отпуснете областта между очите и над веждите.
- Челюст: отваряйте и затваряйте устата си, след което се премествайте наляво и надясно.
- Шия: кимайте като за "Да" и "Не". Правете бавни кръгове с главата си.
- Рамене: отпуснете и свийте раменете си встрани от ушите си.
- Гърди: поставете ръка върху гърдите и дишайте дълбоко.
- Стомах: отпуснете напрежението в коремните мускули, като поклащате ръце напред-назад.
- Ръце: свийте ги в юмрук, след което ги освободете, като разтворите пръстите.
-



Дихание на светлината

Описание: представете си, че при всяко вдишване вдишвате светлина и тя прониква във всички клетки на тялото ви. При издишването си представете как светлината нежно се "разпространява" по тялото ви, изпълвайки го с топлина. Повторете в продължение на 9 бавни вдишвания, като всяко вдишване е за един цвят от дъгата, започвайки и завършвайки с бяла светлина.



Самостоятелно задържане за безопасност

Използвайте, когато сте претоварени, свръхактивни или свръхстимулирани.

Описание: Поставете едната си ръка на челото, а другата - на сърцето си. Усетете как топлината на ръцете ви влиза в контакт с тялото ви. Дишайте бавно, като усещате движението на гърдния си кош, докато прецените, че е достатъчно.

МЕСЕЧЕН

дневник

	МЕСЕЦ:	ГОДИНА:
---	--------	---------

МЕСЕЦ:

ГОДИНА:

[illegible]

бележки

30-ДНЕВНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ЗА ХИДРАТАЦИЯ

"Водата е движещата сила на цялата природа"

(Леонардо да Винчи)

Поставете си за цел да пиете препоръчителния брой чаши вода всеки ден. След като изпиете една чаша, отбележете или маркирайте една чаша за съответния ден. Проследявайте напредъка си през месеца и забележете как поддържането на хидратация подобрява енергията и благосъстоянието ви.

1	       	16	       
2	       	17	       
3	       	18	       
4	       	19	       
5	       	20	       
6	       	21	       
7	       	22	       
8	       	23	       
9	       	24	       
10	       	25	       
11	       	26	       
12	       	27	       
13	       	28	       
14	       	29	       
15	       	30	       

СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

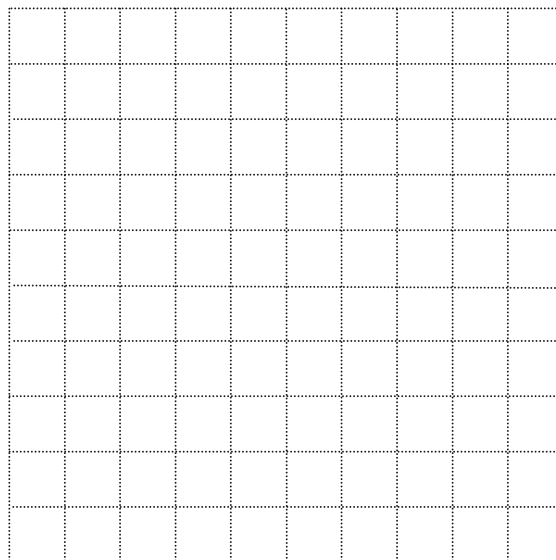
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

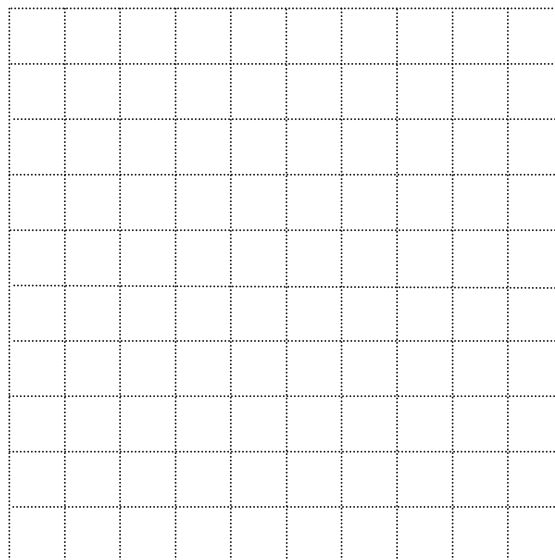
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

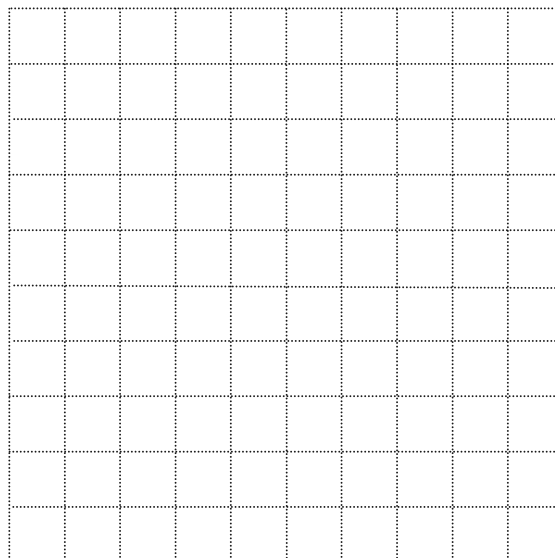
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*

 ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

БЕЛЕЖКИ

ВТОРНИК

СРЯДА

ПРИОРИТЕТИ

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение

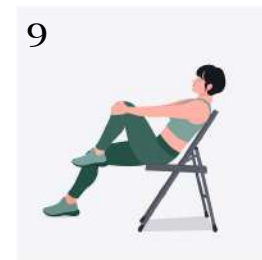
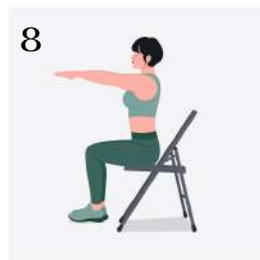
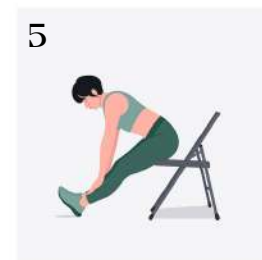
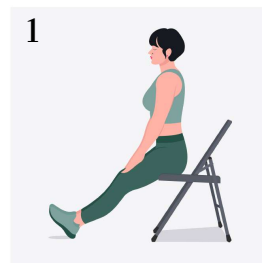
[illegible]

Упражнения на стол

1. Седнете изправени: дръжте гърба си изправен и изпънете двата крака напред.
2. Изпънете ръцете: протегнете ръцете си напред пред себе си.
3. Извийте гърба си: леко извийте гърба си, подобно на разтягаща се котка.
4. Достигнете до глезените: наведете се напред и протегнете ръка към глезените си.
5. Изправете гърба: седнете отново изправени с изправен гръб.
6. Повдигнете краката: повдигнете двата крака от земята заедно.
7. Издърпайте коленете навътре: издърпайте двете колена към гърдите си, като ги задържите за кратко. Отпуснете краката и изпънете ръцете: спуснете краката си и изпънете ръцете си отново напред.
8. Редувайте повдигане на коленете: издърпайте едното коляно към гърдите си, след това другото.
9. Отпускане на краката: изпънете краката си напред и ги отпуснете.
10. Леко навеждане: наведете се към глезените си, за да отпуснете гърба си.
11. Повдигане на едната ръка: повдигнете едната ръка нагоре към тавана.
12. Странично разтягане: наведете се на противоположната страна, сменете ръцете и повторете.

Напомняне:

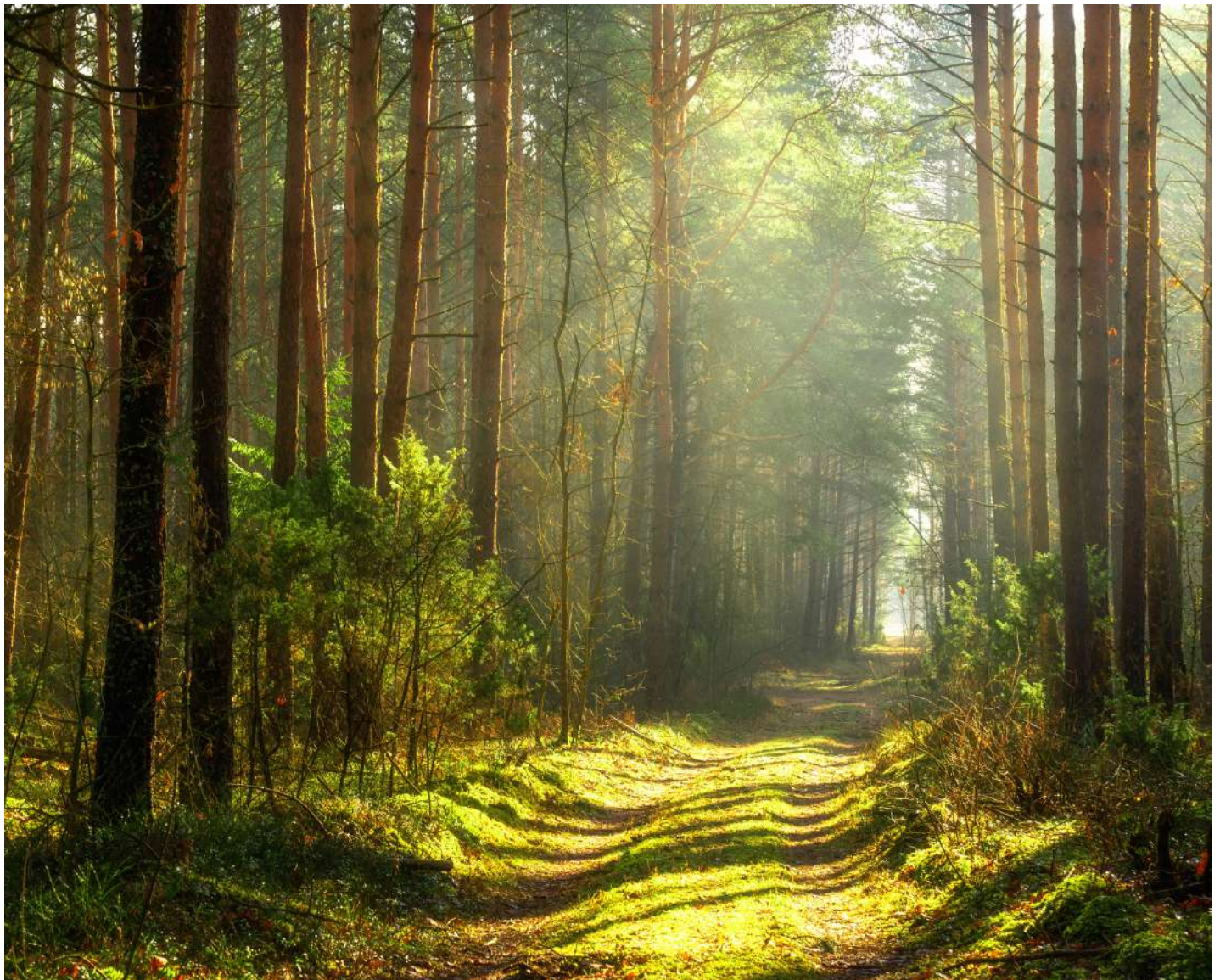
Повторете всяко упражнение 5-10 пъти. Ако нещо ви се струва неудобно или трудно за изпълнение, пропуснете го и преминете към следващото упражнение.



Физическо здраве и гъвкавост

"Туризм" на закрито

Описание: Ходете на място, като си представяте, че вървите по пътека в красива гора. Докато правите крачки на място, "оглеждайте се", сякаш се любувате на природата. Завъртете главата и раменете си леко настрани, сякаш "гледате дърветата". Наведете се до нивото на коленете си и "събирайте плодове". Наведете се до пода и "събирайте гъби". Изпънете се нагоре и "събирайте шишарки". Правете това в продължение на 10 минути, като редувате движенията.



МЕСЕЧЕН

дневник

	МЕСЕЦ:	ГОДИНА:
---	--------	---------

МЕСЕЦ:

ГОДИНА:

[illegible]

бележки

МЕСЕЧЕН ФОКУС ЗА ЛЮБОВ КЪМ СЕБЕ СИ

“Ти самия, както и всеки друг в цялата вселена, заслужаваш своята любов и внимание.” (Буда)

Попълнете този формуляр, за да се замислите колко любов показвате към себе си и да зададете цели за месеца.

Какъв е приоритетът ми за този месец?

Какво е нещото, което ми носи радост и искам да правя повече?

Мило напомняне за себе си:

Искам да направя една малка промяна в този месец:

Как мога да проявявам любов към себе си всеки ден?

Нещата, които искам да продължа да правя:

Неща, които искам да спра да правя:

СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

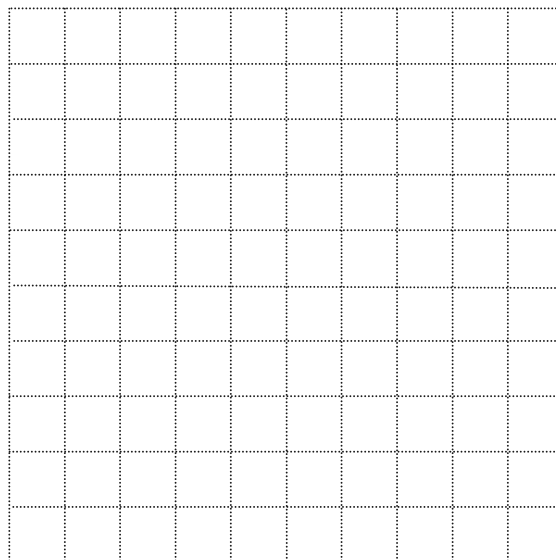
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

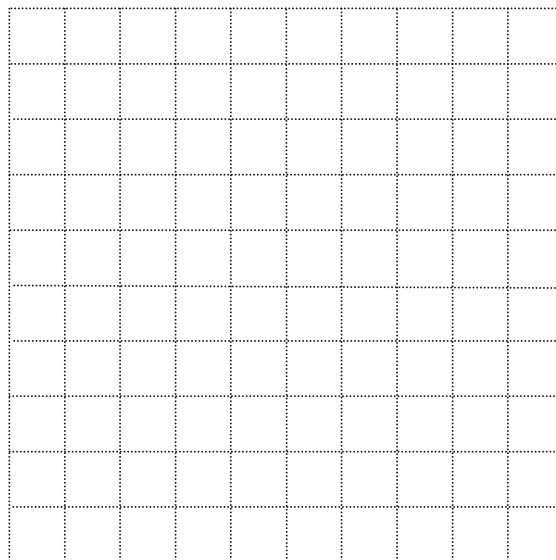
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

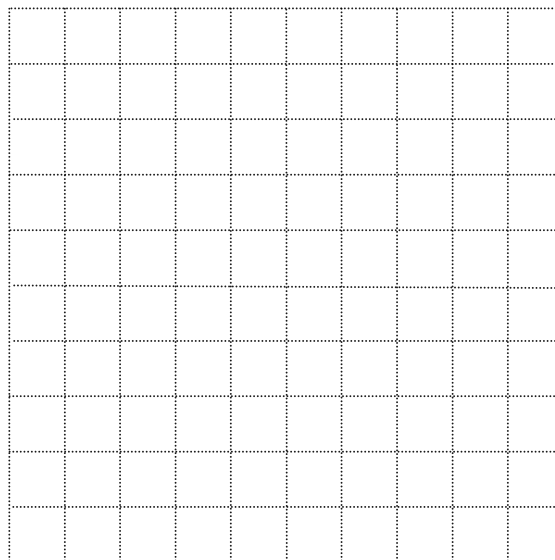
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

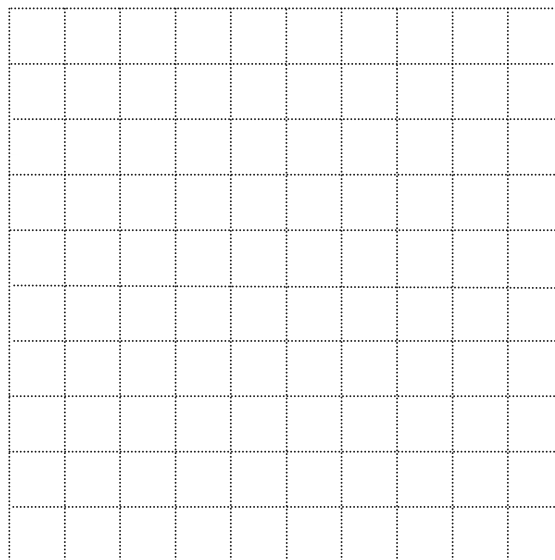
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение

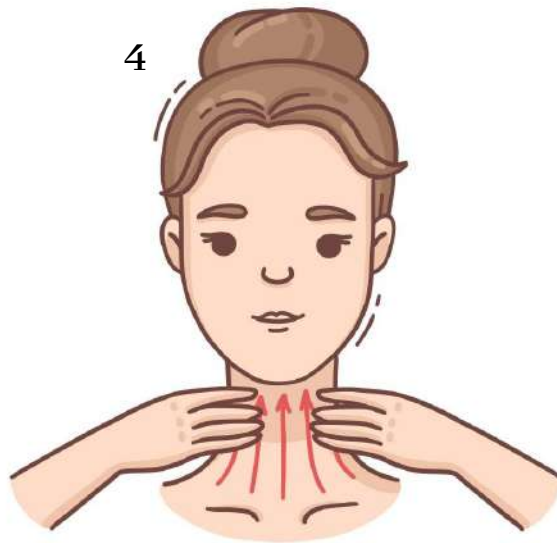
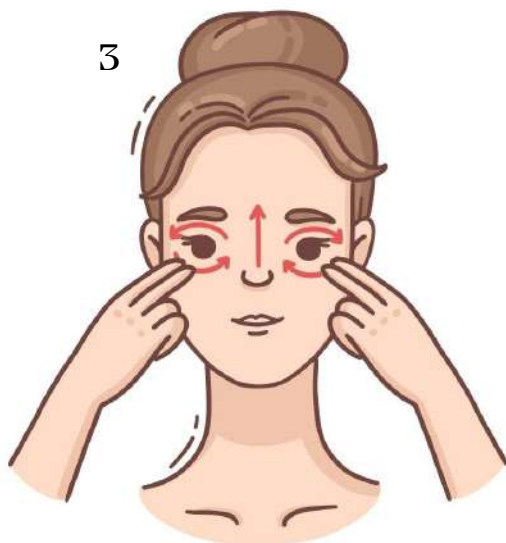
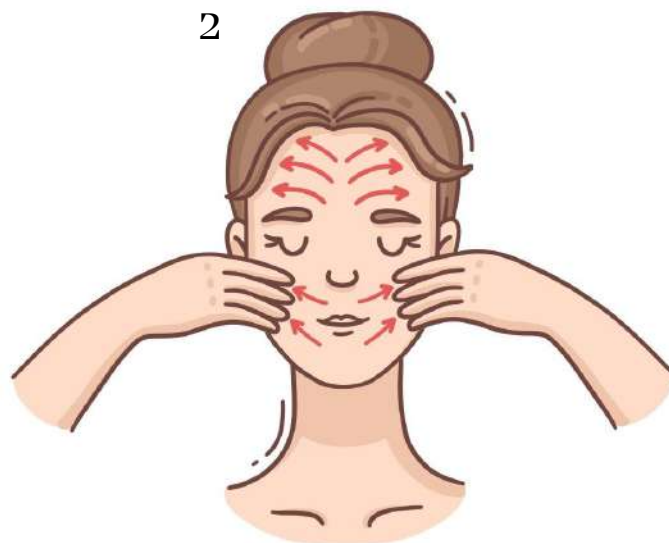
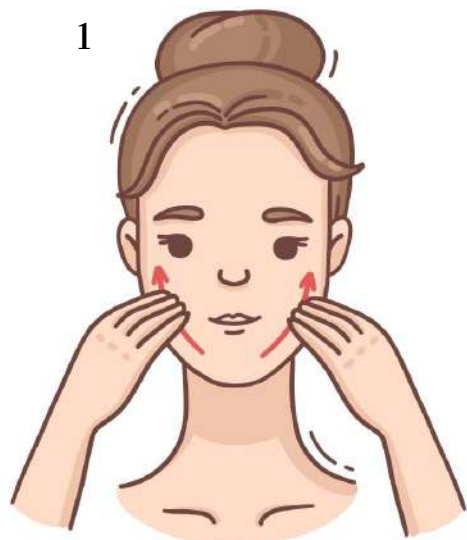


Масаж на лицето

Освежете и отпуснете кожата си с тези нежни стъпки:

1. Бузи: нежно масажирайте бузите си с движения нагоре с върховете на пръстите си.
2. Цялото лице: като използвате двете си ръце, плъзнете върховете на пръстите си нагоре и навън по цялото лице, като започнете от центъра (близо до носа) и се движите към линията на косата..
3. Очи: Започнете от външния ъгъл на очите и нежно заобиколете вътрешния ъгъл, като се движите покрай веждите и под очите.
4. Шия: плъзнете пръстите си нагоре от основата на шията към брадичката с дълги, нежни движения.

Съвет: преди да започнете, нанесете малко количество овлажняващ крем или масло за лице, за да осигурите плавни движения и да защитите кожата си. Повторете всяка стъпка 5-10 пъти с лек натиск, за да постигнете най-добри резултати.



Активиране на хормони на щастието

Ендорфин - "убиецът на болката"

- Гледай комедия
- Яж шоколад
- Тренирай на открито

Допамин - хормонът на възнаграждението

- Завърши задача
- Яж нещо хубаво
- Отпразнувай успеха си, независимо колко е малък.

Окситоцин - хормонът на любовта

- Дръж се за ръка с любим човек
- Прегърни някого
- Направи комплимент на някого

Серотонин - стабилизаторът на настроението

- Медитирай
- Разходи се в природата
- Прекарай време на слънце



МЕСЕЧЕН

дневник

	МЕСЕЦ:	ГОДИНА:
---	--------	---------

МЕСЕЦ:

ГОДИНА:

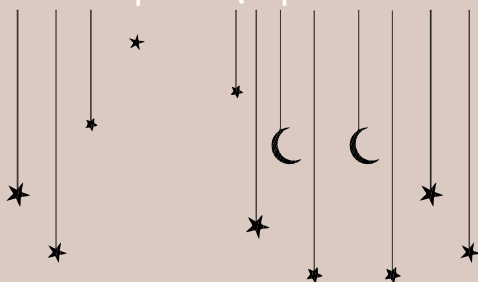
[illegible]

бележки

[illegible]

ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА СЪНЯ

"Добрият смях и дългият сън са най-добрите лекарства в книгата на лекаря." (Ирландска поговорка)



През този месец проследявайте съня си, като отбелязвате по една точка за всеки проспан час (до 12 точки). Ако сте спали повече от 12 часа, отбележете това встрани на съответния ден. Обмислете как сънят ви се отразява на енергията и настроението ви през деня. Използвайте този инструмент за проследяване, за да откриете закономерности и да подобрите съня си!

ЧАСОВЕ СЪН:

1	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
5	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
6	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
7	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
8	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
9	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
10	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
11	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
12	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
13	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
14	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
15	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

16	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
17	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
18	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
19	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
20	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
21	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
22	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
23	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
24	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
25	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
26	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
27	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
28	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
29	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
30	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
31	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

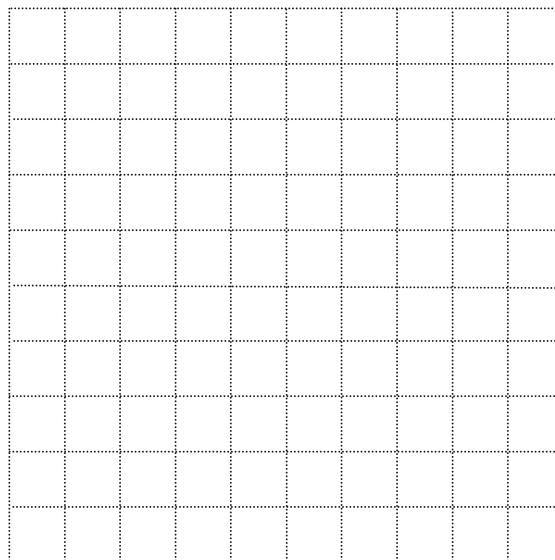
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

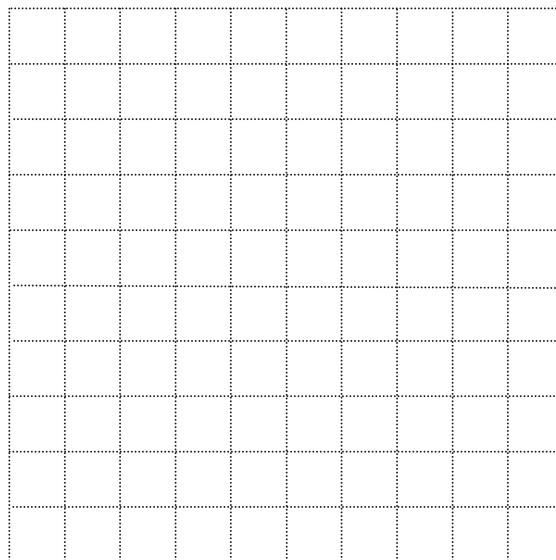
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

обобщение

[illegible]

СЕДМИЧЕН *дневник*

 ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

Б Е Л Е Ж К И

ВТОРНИК

СРЯДА

ПРИОРИТЕТИ

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

[illegible]

обобщение

A full page of graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows of squares, creating a total of 400 small square units. The lines are thin and black, forming a continuous pattern across the entire page.

Дейности, свързани с паметта и умствените умения

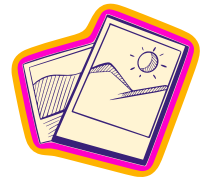
Списък за памет

Описание: Направете списък с 5-10 продукта или елемента (например за пазаруване или задачи за деня/седмицата). Отделете 5-10 минути, за да го запомните. След 30 минути напишете списъка по памет. Проверете какво сте пропуснали и добавете липсващите елементи към новия списък. Повторете това след 1 час.



Кой кого е

Описание: Извадете албум със стари снимки на приятели или роднини и се опитайте да си спомните кога и при какви обстоятелства са направени снимките. Припомнете си какви разговори или събития са съпътствали този момент. Изберете една от тях, поставете я на страницата на дневника с помощта на тиксо, а след това напишете няколко изречения за снимката.



Пътуване из дома

Описание: Затворете очи и мислено преминете през една стая в дома си (не тази, в която се намирате), като си спомните какво има във всеки ъгъл, на всеки рафт. Опитайте се да запомните подробности: цвета на стените, разположението на мебелите, предметите по рафтовете, детайли от картините по стените. След това отидете в стаята и проверете до колко сте се справили.



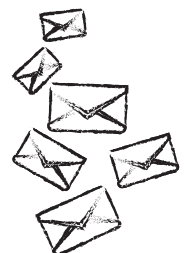
Азбука от приятели и семейство

Описание: Опитайте се да запомните по един познат човек за всяка буква от азбуката. Например А за Анна, Б за Борис и т.н.



Писмо до себе си

Описание: Напишете кратко писмо, в което разказвате за мислите и планове си за следващия месец. След няколко седмици го прочетете отново и се опитайте да си спомните какво се е случило и кои мисли са все още актуални.



Размяна

Описание: Използвайте недоминиращата си ръка, за да изпълнявате малки задачи, които обикновено изпълнявате с доминиращата си ръка, като например миене на зъби, използване на телефона или хранене.



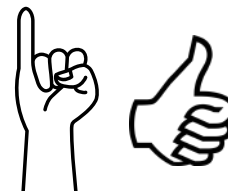
Обратно броене

Описание: Бройте назад от 100, като изваждате 3, после 4, после 7.



Йога за ума

Описание: Направете юмрук с дясната си ръка и вдигнете палец. Задръжте в това положение. След това свийте юмрук с лявата си ръка и изпънете кутрето си. Сега опитайте да редувате двете ръце.



МЕСЕЧЕН

дневник

МЕСЕЦ:

ГОДИНА:

[illegible]

бележки

ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ

В този месец се съсредоточете върху ежедневното следене на кръвното си налягане - това е от съществено значение за разбирането на здравословното ви състояние и за споделянето на точна информация с вашия лекар.

ден	час	систола(горна граница)	диастола (долна граница)	сърдечен ритъм	бележки
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

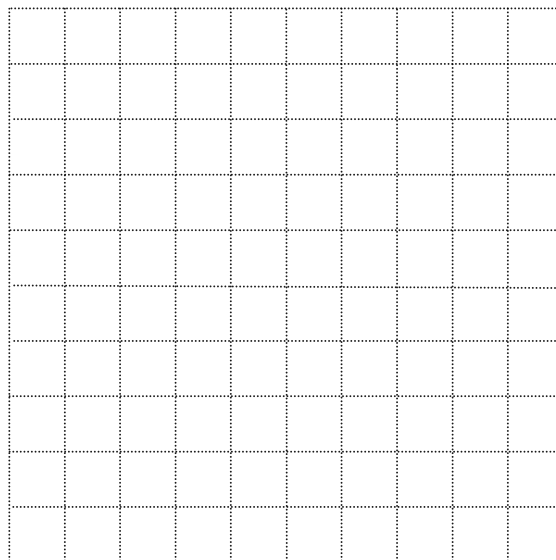
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

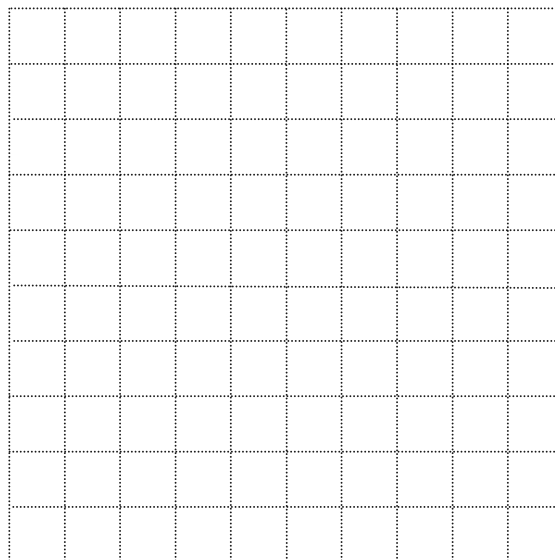
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

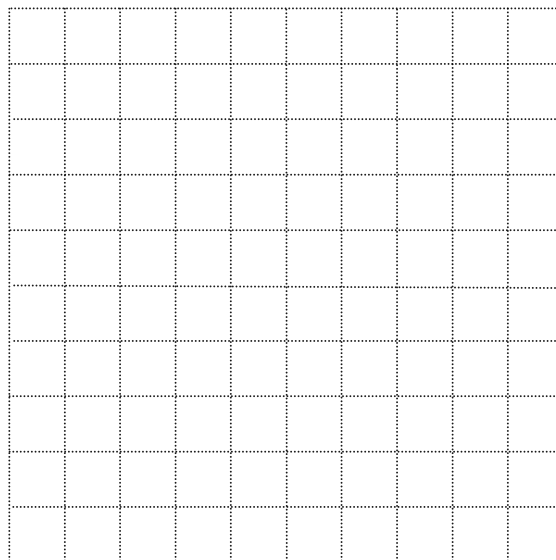
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

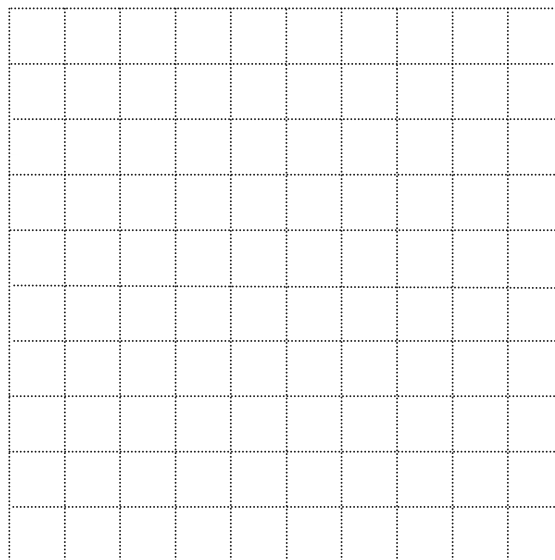
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



Храна за добро здраве

За здрави кости

- Млечни продукти: млякото, киселото мляко и сиренето "Грана" са богати на калций, който е от съществено значение за здравината на костите.
- Зелени листни зеленчуци: спанак, зеле и броколи осигуряват калций, витамин К и важни минерали.
- Риба: съомга, риба тон и сардини предлагат витамин D и омега-3, жизненоважни за здравето на костите и са лесни за усвояване.
- Бобови растения: бобът, нахутът и лещата са отлични източници на калций, желязо и нутриенти за укрепване на костите.
- Ядки и семена: бадемите, бразилският орех и сусамът съдържат калций и
- магнезий.



За добро зрение

- Моркови: пълни с бета-каротин (прекурсор на витамин А), който е от съществено значение за зрението. Включете в менюто си жълто-оранжеви плодове и зеленчуци като моркови, тиква и кайсии.
- Богати на витамин С храни: цитрусови плодове, ягоди, киви, домати и зелени листни зеленчуци.
- Храни, богати на биофлавоноиди: Ягодите (боровинки, къпини, малини) и червено-лилавите плодове предпазват микроциркулацията на очите.
- Омега-3 и витамин Е: съдържат се в мазните риби (риба тон, съомга) и ядките и поддържат целостта на очите.
- Зелени листни зеленчуци: спанакът и зелето са богати на лутеин и зеаксантин за здравето на очите.
- Антиоксидантни минерали: цинк, селен, мед и манган се съдържат в пълнозърнестите храни, морските дарове, яйцата, бадемите и шоколада.



За здрави стави

- Мазните риби: бадеми и сардини, богати на омега-3, намаляват възпалението и болката в ставите.
- Плодове и зеленчуци: череша, ананас и кръстоцветни зеленчуци (броколи, зеле) предлагат антиоксиданти и витамини за борба с възпалението.
- Растителни масла: зехтинът екстра върджин осигурява естествени антиоксиданти и здравословни липиди; ограничете животинските мазнини като масло и животинска сметана.
- Бобови растения: лещата и бобът са богати на фибри и протеини, които поддържат здравето на ставите.



За отлична функция на мозъка



- Орехи: богати на омега-3 и антиоксиданти, орехите защитават мозъчната функция и са чудесен източник на витамин Е. Други източници са алпендс, кашу, лешници, зелени листни зеленчуци, сусамово семе, ленено семе, слънчогледови семе, яйца и пълнозърнести храни.
- Есенциални мастни киселини: те трябва да се набавят чрез храната. Омега-3 мазнините (EP and DHA) се съдържат в мазните риби като съомга, пъстърва, скумрия, херинга и сардини. Растителните източници включват ленено семе, соеви зърна, тиквени семки и орехи. Тези мазнини са жизненоважни за здравето на мозъка, сърцето и ставите.
- Плодове: бананите, портокалите и боровинките подобряват краткосрочната памет. Тъмночервените и лилавите плодове (грозде, череша, къпини) съдържат защитни съединения. Портокалите намаляват стреса и тревожността, а витамин С поддържа здравето на мозъка и може да помогне за предотвратяване на деменция.
- Пълнозърнести храни: Нерафинирани пълнозърнести храни като овес, ечемик, лимец и просо подобряват концентрацията чрез бавно освобождаване на глюкоза, което поддържа ума активен.

За подобрена сърдечна функция

- Пълнозърнести храни: овесът, кафявият ориз и други пълнозърнести храни намаляват холестерола и са богати на фибри.
- Бобови растения: Бобовите растения: нахутът, лещата и бобът осигуряват протеини, желязо (понижава лошия холестерол), калий (намалява кръвното налягане) и фосфор (поддържа мускулите, включително сърцето).
- Плодове: Ябълките, горските плодове, цитрусовите плодове и мангото са богати на антиоксиданти и фибри, които помагат за регулиране на холестерола и кръвното налягане.
- Зеленчуци: зеленолистните зеленчуци като спанак, зеле и рукола са богати на витамин К и нитрати, които намаляват кръвното налягане, предпазват артериите и подобряват здравето на кръвоносните съдове.
- Ядки и семена: орехите, лешниците и семената от chia осигуряват омега-3 и витамин Е, които поддържат здравето на сърцето, като намаляват кръвното налягане и лошия холестерол.



МЕСЕЧЕН

дневник

	МЕСЕЦ:	ГОДИНА:
---	--------	---------

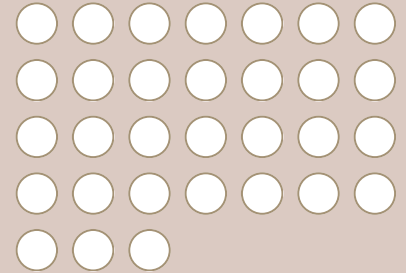
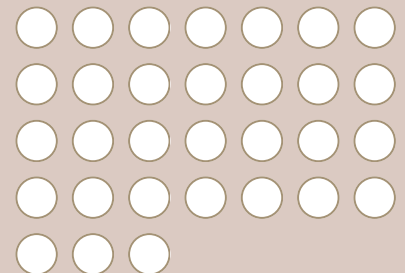
МЕСЕЦ:

ГОДИНА:

[illegible]

бележки

ЩО,



предизвикателство? Напишете мислите си:

СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

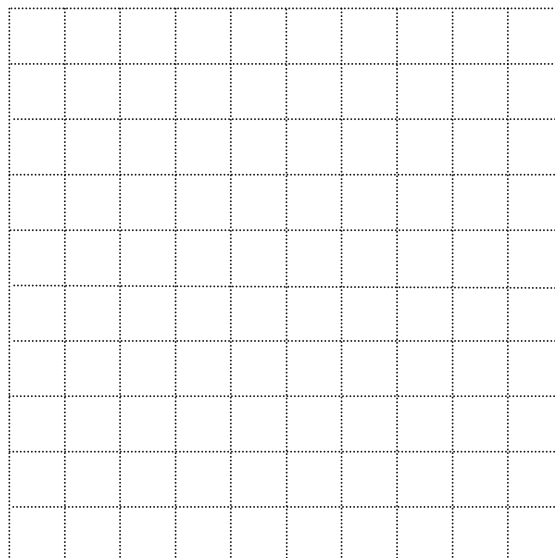
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

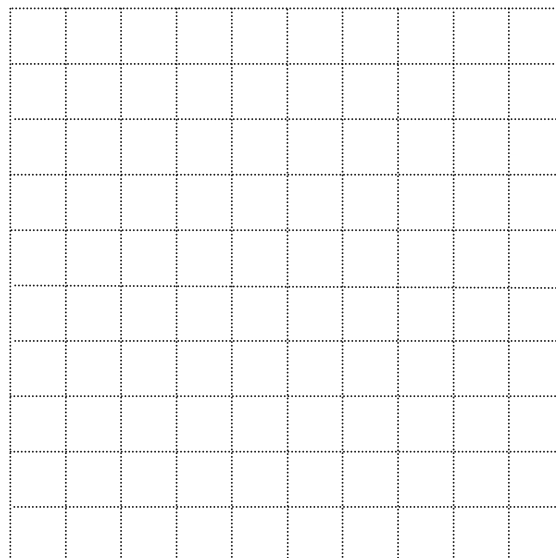
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*

 ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

БЕЛЕЖКИ

ВТОРНИК

СРЯДА

ПРИОРИТЕТИ

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

обобщение

[illegible]

СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

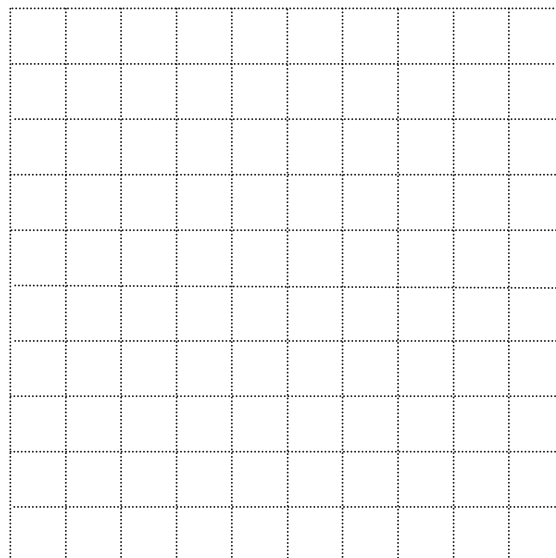
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



Лов на природни богатства

Можем да практикуваме осъзнатост на открито, като наблюдаваме какво виждаме, чуваме, миришем, вкусваме и усещаме. Разберете колко от изброените неща можете да направите или откриете.

1

Обърнете внимание на времето: дали е слънчево или облачно? Как усещате въздуха върху кожата си - топъл, хладен или ветровит?

2

Намерете дърво или растение: докоснете нежно кората или листата му. Каква е текстурата им?

3

Помиришете цвете или билка: на какво ви напомня ароматът им?

4

Наблюдавайте някое малко същество: наблюдавайте птица, буболечка или катерица, без да ги безпокоите.

5

Вслушвайте се в звуците около вас: чувате ли птици, шумолене на листа или далечни гласове?

6

Намерете природни съкровища: потърсете листо, гладка скала или цветно листенце. Колко интересни форми можете да откриете?

7

Седнете или си починете навън: усетете земята под себе си - мека или твърда е тя? Погледнете нагоре към небето. Какви форми или цветове забелязвате?

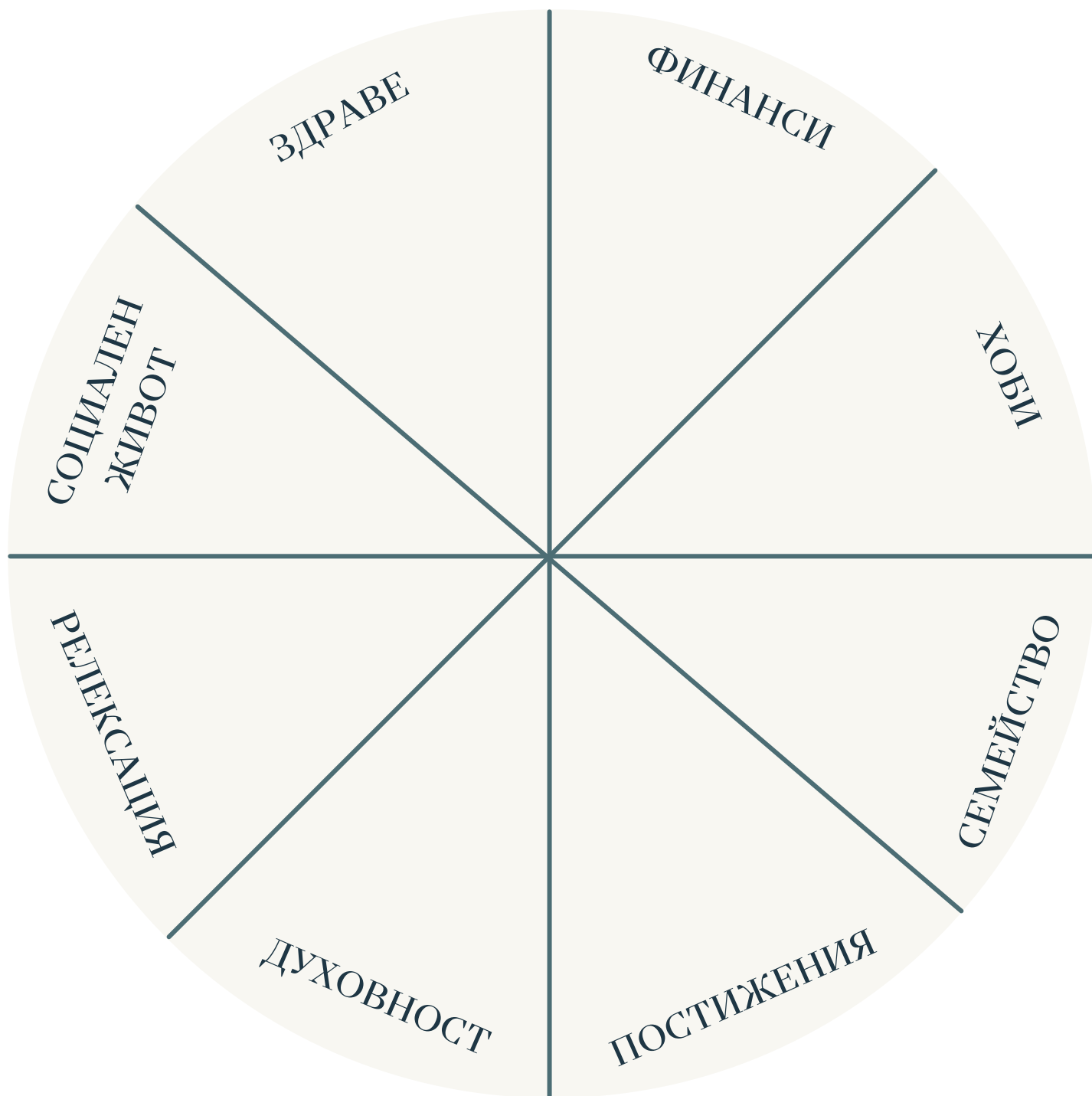
Колелото на живота

1. За всяка част от колелото (напр. Здраве, Взаимоотношения, Хобита) оцветете сегмента навън от центъра, за да покажете нивото си на удовлетвореност:

- по-близо до центъра = по-ниска удовлетвореност
- по-близо до външния край = по-висока удовлетвореност.

2. Оцветете толкова от всеки сегмент, колкото съответства на вашето ниво на удовлетвореност. Погледнете завършеното колело: Уравновесено ли е или има области, в които бихте искали да се подобрите?

Използвайте това като повод за размисъл върху благосъстоянието си и за проучване на начините да внесете повече баланс и радост в живота си.



МЕСЕЧЕН

дневник

	МЕСЕЦ:	ГОДИНА:
---	--------	---------

[illegible]

бележки

30-ДНЕВНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ЗА ПАМЕТТА И УМА

"Паметта е дневникът, който всички носим със себе си." (Оскар Уайлд)

Всеки ден предизвиквайте мозъка си с малки упражнения за памет или за мислене.

Останете нащрек и се насладете на предизвикателствата!



Спомнете си
за трима
приятели от
детството



Припомнете
си любима
семейна
традиция



Опишете
място, което
обичате да
посещавате



Научете и
запомнете 5
нови думи и си
ги припомнете
по-късно



Опитайте се да
пишете с
недоминира-
щата си ръка



Затворете очи
- избройте 5
звука, които
чувате



Бройте през
7 като
започнете от
100 назад
(100, 93, 86...)



Спомнете си
първия дом, в
който сте
живяли



Разгледайте
стара снимка,
опишете
детайлите



Решете проста
математическа
задача на ум



Посочете 3
неща, за които
сте благодарен
днес



Опитайте се да
произнесете
азбуката
наобратно



Представете
си детската си
стая- какво е
имало в нея?



Научете нов
факт и го
споделете



Спомнете си
любимо
ястие от
детството



Назовете
колкото се
може повече
животни за 1
минута



Пребройте
колко червени
обекта
виждате около
себе си



Представете
си
перфектната
почивка -
опишете я



Затворете
очи и си
представете
любима си
миризма



Посочете 5
неща, които ви
накараха да се
усмихнете
тази седмица



Кажете
думата
наобратно



Припомнете
си щастлив
спомен от
училище



Опишете
първата си
работа или
хоби



Припомнете
си 3 песни от
вашата
младост



Опитайте се да
запомните
кратко
стихотворение
или цитат



Представете
си любимата
си игра от
детството -
опишете я



Помислете за
шега или
забавен
момент от
миналото



Посочете 3
исторически
събития, които
помните



Бройте до 50,
като пляскате
на всяка пета
цифра вместо
да я казвате



Размисъл: Кое
беше
любимото ви
упражнение?

СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

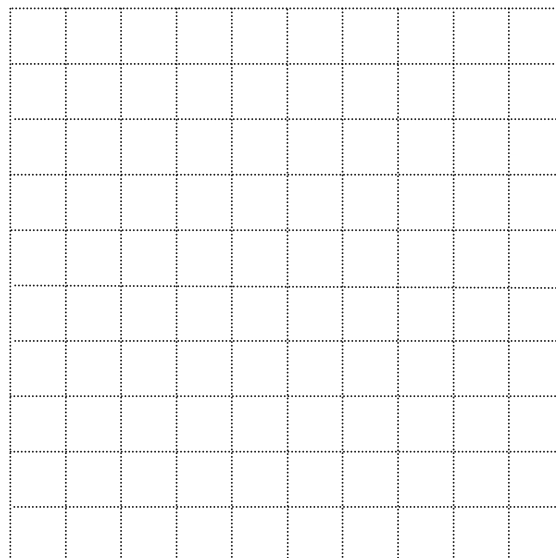
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

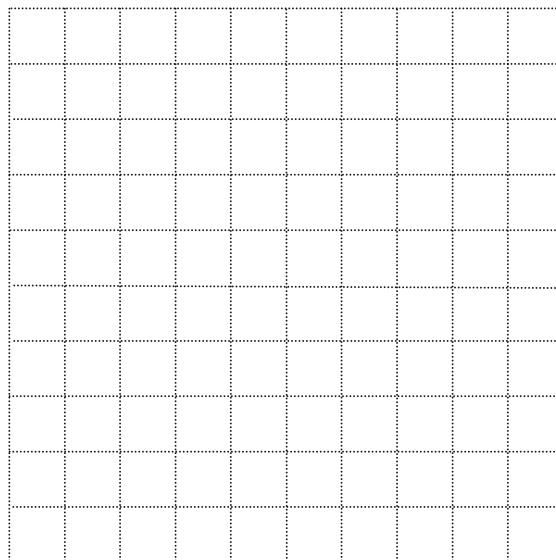
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*



ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

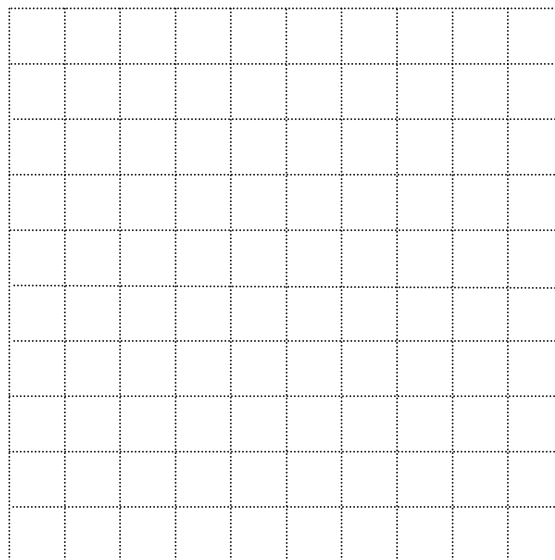
НЕДЕЛЯ

БЕЛЕЖКИ

ПРИОРИТЕТИ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

обобщение



СЕДМИЧЕН *дневник*

 ДАТА:

ПОНЕДЕЛНИК

Б Е Л Е Ж К И

ВТОРНИК

СРЯДА

ПРИОРИТЕТИ

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

обобщение

[illegible]

Рецепта за здраве

Здраве на костите- салата със спанак, съомга и орехи

Съставки:

- 200 г пресен спанак
- 150 г пушена съомга
- 50 г орехи (или бразилски орехи)
- 50 г сирене "Грана" (настъргано или на люспи)
- 1 супена лъжица сусам
- Сок от лимон (на вкус)
- Зехтин
- Сол и черен пипер на вкус

Подготовка:

- 1.Приготвяне на спанака: измийте добре спанака и го подсушете, поставете го в голяма купа.
- 2.Добавете съомгата: нарежете пушената съомга на лентички и я добавете към спанака.
- 3.Добавете орехите: нарежете на едро орехите и ги добавете към салатата.
- 4.Сиренето и семенат: добавете настъргано или начупено сирене "Грана" и сусам.
- 5.Дресинг: подправете със зехтин, сок от лимон, сол и черен пипер на вкус.
- 6.Разбъркайте внимателно. Сервиране: сервирайте веднага като основно ястие или гарнитур.

За здрави очи - Ризото с моркови и спанак

Приготвяне:

- 1.Пригответе зеленчуците - обелете и нарежете на кубчета морковите, измийте и нарежете спанака, нарежете на ситно лука.
- 2.Приготвяне на ризото - загрейте зехтин в тиган, запържете лука, докато стане прозрачен. Добавете морковите, гответе в продължение на 5 минути, след това добавете ориза и го запечете за няколко минути.
- 3.Добавете бульон - постепенно добавете горещ зеленчуков бульон, лъжичка по лъжичка, като разбърквате често. Включване на спанака - добавете спанака 5 минути преди края на готвенето и разбъркайте, докато увяхне.
- 4.Завършек (Mantecatura) - отстранете от огъня, смесете с пармезана, подправете със сол и черен пипер. Сервирайте - насладете се на допла храна, гарнирана с пресен магданоз.

Съставки:

- 300 г ориз Арборио
- 2 средни моркова
- 150 г пресен спанак
- 1 малка глава лук
- 1 литър зеленчуков бульон
- 100 г настърган пармезан
- 2 супени лъжици зехтин
- Сол и черен пипер на вкус
- Пресен магданоз (за украса)

За добра мозъчна функция - Салата от лимец с орехи, спанак и портокали

Съставки: 250 г лимец

- 100 г орехи
- 150 г пресен спанак
- 2 портокала (единият за сок, а другият на парчета)
- 1 малка глава червен лук
- 4 супени лъжици зехтин
- Сол и черен пипер на вкус
- Сусамови семена (по желание, за украса)

Приготвяне:

Приготвяне на лимеца: сварете лимеца в подсолена вода според указанията на опаковката. Отцедете и оставете да се охлади.

Приготвяне на зеленчуците: Измийте спанака и го нарежете на едро. Червеният лук се нарязва на ситно. Приготвяне на салатата:

В голяма купа се смесват свареният лимец, спанакът, нарязаните орехи и нарязаният лук. Добавете парченцата портокал.

Дресинг: в малка купа смесете сока от един портокал със зехтин. Овкусете със сол и черен пипер. Изсипете дресинга върху салатата и разбъркайте внимателно, за да се смесят съставките.

Сервиране: поднесете салатата на стайна температура, гарнирана със сусам по желание.

За здрави стави- Печени сардини с броколи

Приготвяне:

1. Пригответе броколите: сипете в тенджера подсолена вода, която да заври. Сварете броколите за 5-7 минути, докато омекнат, но останат хрупкави. Отцедете и оставете настрана.
2. Приготвяне на сардините: загрейте фурната на 180°C (350°F). В тавичка за печене подредете отворените сардини. Овкусете ги с олио, сок от лимон, чесън, сол и черен пипер. По желание поръсете сардините с малко галета, за да получат хрупкава коричка.
3. Печене: поставете тавичката във фурната и печете за около 15 до 20 минути, докато сардините се сготвят и леко покафенеят.
4. Сервирайте: подредете сардините в чиния и ги допълнете с броколите. Ако е необходимо, добавете капка олио и малко сок от лимон.

Съставки:

- 4 пресни сардини (почистени и отворени по книгата)
- 300 г броколи
- 3 супени лъжици зехтин
- Сок от 1 лимон
- 2 скилидки чесън (смлени)
- Сол и черен пипер на вкус
- Трохи от хляб (по желание)

За здравето на сърцето

Съставки

- 200 г леща (за предпочитане зелена
- или кафява)
- 100 г кафяв ориз 1 морков (нарязан)
- 1 лук (нарязан)
- 1 стрък целина (нарязан)
- 2 скилидки чесън (смлени)
- 1 литър зеленчуков бульон
- 3 супени лъжици зехтин
- Сол и черен пипер на вкус
- Пресен магданоз (за украса)
- Лимон (по желание, за сервиране)

Приготвяне:

1. Подготовка за готвене на лещата: изплакнете лещата под течаща вода и я оставете настрана.
2. Сотиране на зеленчуците: в голям съд загрейте зехтина на средна температура. Добавете лука, морковите и целината. Задушавайте за около 5 минути, докато зеленчуците омекнат. Добавете чесъна и гответе още една минута.
3. Приготвяне на супата: добавете лещата и кафявия ориз в тенджерата. Залейте със зеленчуковия бульон и оставете да заври. Намалете температурата и оставете да къкри за около 30-40 минути, докато лещата и оризът омекнат. Добавете сол и черен пипер на вкус.
4. Сервиране: сервирайте супата гореща, гарнирана с прясно нарязан магданоз. Ако желаете, добавете изстискан сок от лимон за свеж привкус.

