

Десислава е млада жена под 30 години, която се проваля с 3-та поредна сериозна връзка. Изпада в депресия и е отчаяна. Не може да разбере защо вече 3-ти мъж я изоставя - дали защото е жена с характер, дали защото ясно показва, че иска мъж но не и деца веднага, защото още работи за своето професионално развитие.

Ето един примерен **Дневник на благодарността** за нея за период от 1 седмица. Целта е Десислава да види ползата от водене на такъв дневник. Да разбере, че животът за нея продължава и да започне да се измъква от състоянието на депресия и спокойно и уверено да априодължи напред.

Дневник на благодарността на Десислава

Ден 1

 **Дата:** 5 февруари

 **За какво съм благодарна днес?**

1. За това, че най-добрата ми приятелка Мария ме изслуша без да ме съди.
2. За слънчевото време, което ми даде енергия да изляза на разходка.
3. За любимата ми книга, която ме потопи в друг свят и ми даде глътка въздух.

 **Как тези неща повлияха на настроението ми?**

Разговорът с Мария ми напомни, че не съм сама. Слънцето и чистият въздух ме разведриха, а четенето ми даде малко спокойствие.

 **Позитивна мисъл за деня:**

 "Една трудност не определя целия ми живот. Имам хора, които ме обичат и подкрепят."

Ден 2

 **Дата:** 6 февруари

 **За какво съм благодарна днес?**

1. За хубавото кафе, което си направих тази сутрин.
2. За това, че имах сили да се фокусирам върху работата си, въпреки всичко.
3. За песента, която случайно чух по радиото и ме накара да се усмихна.

 **Как тези неща повлияха на настроението ми?**

Дори малките неща като кафето и музиката могат да ми дадат малко радост. Работата ми показва, че съм способна да се справям, независимо от болката.

 **Позитивна мисъл за деня:**

 "Имам сила да продължа напред, дори когато ми е трудно."

Ден 3

 **Дата:** 7 февруари

 **За какво съм благодарна днес?**

1. За жената в магазина, която беше любезна и ми пожела хубав ден.
2. За това, че имах време да се насладя на топла вана.
3. За забавния сериал, който гледах вечерта и ме разсмя.

 **Как тези неща повлияха на настроението ми?**

Учтивостта на другите ми напомня, че добротата съществува. Ваната ми помогна да се отпусна, а сериалът – да избягам от тежките мисли.

 **Позитивна мисъл за деня:**

 "Щастието се крие и в малките моменти."

Ден 4

 **Дата:** 8 февруари

 **За какво съм благодарна днес?**

1. За силата си да не пиша на бившия ми.
2. За вкусния обяд, който си сготвих сама.
3. За подкрепата на колега, който ме похвали за работата ми.

 **Как тези неща повлияха на настроението ми?**

Понякога най-доброто, което мога да направя за себе си, е да не се връщам назад. Самостоятелността ми дава увереност, а добрите думи от другите ме карат да се чувствам ценена.

 **Позитивна мисъл за деня:**

 "Животът ми не зависи от един човек. Аз имам стойност."

Ден 5

 **Дата:** 9 февруари

 **За какво съм благодарна днес?**

1. За мотивацията си да започна нова книга.
2. За сладкото куче в парка, което дойде да ме поздрави.
3. За приятеля ми Иван, който ме покани на кино утре.

 **Как тези неща повлияха на настроението ми?**

Животът продължава. Малките радости и приятелите ми са до мен, дори когато ми е трудно.

 **Позитивна мисъл за деня:**

 *"Имам хора, които ме ценят и ми дават топлина."*

Ден 6

 **Дата:** 10 февруари

 **За какво съм благодарна днес?**

1. За приятната вечер с Иван – смяхме се и се почувствах по-добре.
2. За това, че реших да се облека красиво днес, просто защото мога.
3. За аромата на домашно изпечен хляб в пекарната, който ме накара да се усмихна.

 **Как тези неща повлияха на настроението ми?**

Осъзнах, че мога да се чувствам добре, дори и без връзка. Малките удоволствия правят деня по-хубав.

 **Позитивна мисъл за деня:**

 *"Мога да се радвам на живота, без да чакам любовта да ме спаси."*

Ден 7

 **Дата:** 11 февруари

 **За какво съм благодарна днес?**

1. За сутрешното слънце, което озари стаята ми.
2. За хубавия разговор с майка ми.
3. За това, че отделих време за себе си – без вина.

 Как тези неща повлияха на настроението ми?

Напомних си, че любовта е навсякъде около мен, не само в романтичните връзки.

 Позитивна мисъл за деня:

 "Животът е пълен с малки подаръци, просто трябва да ги забележа."

(Следващите дни продължават по същия начин, като постепенно записите отразяват нарастващото осъзнаване на Десислава, че животът ѝ не се върти около минали връзки и че има много неща, за които да бъде благодарна.)

 **След 2 седмици Десислава започва да забелязва малките радости около себе си, да намира опора в приятелите и да възвръща увереността си.**

 Послание към нея:

 **Любовта не те определя – ти си достатъчна сама по себе си.**

 **Всеки ден крие нови възможности за щастие – просто ги потърси.**

 **Животът ти продължава и пред теб има още толкова много красиви моменти!**

 **Продължи с дневника си и наблюдавай как започваш да се чувстваш по-добре!**