## Детектор на загубите

7-дневен дневник за самонаблюдение върху източниците на загуба: енергия, пари, време, внимание, емоции и възможности.

### ДЕН 1

**1. Настройка за наблюдение:**

☐ Енергия
☐ Пари
☐ Време
☐ Внимание/фокус
☐ Емоции
☐ Възможности

**2. Карта на деня:**

| Час | Дейност/ Ситуация | Как се почувствах? | Какво ми даде? | Какво ми взе? |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**3. Хора и взаимодействия:**

| Човек | Взаимодействие | Зареди ме / Изтощи ме | Коментар |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

### 4. Финансови моменти:

• Направих ли разходи? За какво?
• Бяха ли нужни? Доволна ли съм от тях?
• Изпуснах ли възможност да спечеля пари/ресурс?

### 5. Вътрешен глас – Какво ми казваше умът днес?

Запиши 1-3 повтарящи се вътрешни мисли (напр. „не мога“, „не съм достатъчно добър/добра“ и т.н.)

### 6. Микро-загуби, които избухнаха:

### 7. Самоанализ в края на деня:

• Какво беше най-голямото източване днес?
• Какво ми даде сила и искам да повторя?
• Какво искам да премахна или променя утре?

### Бонус редове (по желание):

• Какво НЕ направих днес, а знаех, че е важно?
• Кой ми взе време или внимание без да го осъзная?
• Къде казах „да“, когато исках да кажа „не“?

## ДЕН 2

### 1. Настройка за наблюдение:

☐ Енергия
☐ Пари
☐ Време
☐ Внимание/фокус
☐ Емоции
☐ Възможности

### 2. Карта на деня:

| Час | Дейност/ Ситуация | Как се почувствах? | Какво ми даде? | Какво ми взе? |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

### 3. Хора и взаимодействия:

| Човек | Взаимодействие | Зареди ме / Изтощи ме | Коментар |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

### 4. Финансови моменти:

• Направих ли разходи? За какво?
• Бяха ли нужни? Доволна ли съм от тях?
• Изпуснах ли възможност да спечеля пари/ресурс?

### 5. Вътрешен глас – Какво ми казваше умът днес?

Запиши 1-3 повтарящи се вътрешни мисли (напр. „не мога“, „не съм достатъчно добър/добра“ и т.н.)

### 6. Микро-загуби, които избухнаха:

### 7. Самоанализ в края на деня:

• Какво беше най-голямото източване днес?
• Какво ми даде сила и искам да повторя?
• Какво искам да премахна или променя утре?

### Бонус редове (по желание):

• Какво НЕ направих днес, а знаех, че е важно?
• Кой ми взе време или внимание без да го осъзная?
• Къде казах „да“, когато исках да кажа „не“?

## ДЕН 3

### 1. Настройка за наблюдение:

☐ Енергия
☐ Пари
☐ Време
☐ Внимание/фокус
☐ Емоции
☐ Възможности

### 2. Карта на деня:

| Час | Дейност/ Ситуация | Как се почувствах? | Какво ми даде? | Какво ми взе? |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

### 3. Хора и взаимодействия:

| Човек | Взаимодействие | Зареди ме / Изтощи ме | Коментар |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

### 4. Финансови моменти:

• Направих ли разходи? За какво?
• Бяха ли нужни? Доволна ли съм от тях?
• Изпуснах ли възможност да спечеля пари/ресурс?

### 5. Вътрешен глас – Какво ми казваше умът днес?

Запиши 1-3 повтарящи се вътрешни мисли (напр. „не мога“, „не съм достатъчно добър/добра“ и т.н.)

### 6. Микро-загуби, които избухнаха:

### 7. Самоанализ в края на деня:

• Какво беше най-голямото източване днес?
• Какво ми даде сила и искам да повторя?
• Какво искам да премахна или променя утре?

### Бонус редове (по желание):

• Какво НЕ направих днес, а знаех, че е важно?
• Кой ми взе време или внимание без да го осъзная?
• Къде казах „да“, когато исках да кажа „не“?

## ДЕН 4

### 1. Настройка за наблюдение:

☐ Енергия
☐ Пари
☐ Време
☐ Внимание/фокус
☐ Емоции
☐ Възможности

### 2. Карта на деня:

| Час | Дейност/ Ситуация | Как се почувствах? | Какво ми даде? | Какво ми взе? |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

### 3. Хора и взаимодействия:

| Човек | Взаимодействие | Зареди ме / Изтощи ме | Коментар |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

### 4. Финансови моменти:

• Направих ли разходи? За какво?
• Бяха ли нужни? Доволна ли съм от тях?
• Изпуснах ли възможност да спечеля пари/ресурс?

### 5. Вътрешен глас – Какво ми казваше умът днес?

Запиши 1-3 повтарящи се вътрешни мисли (напр. „не мога“, „не съм достатъчно добър/добра“ и т.н.)

### 6. Микро-загуби, които избухнаха:

### 7. Самоанализ в края на деня:

• Какво беше най-голямото източване днес?
• Какво ми даде сила и искам да повторя?
• Какво искам да премахна или променя утре?

### Бонус редове (по желание):

• Какво НЕ направих днес, а знаех, че е важно?
• Кой ми взе време или внимание без да го осъзная?
• Къде казах „да“, когато исках да кажа „не“?

## ДЕН 5

### 1. Настройка за наблюдение:

☐ Енергия
☐ Пари
☐ Време
☐ Внимание/фокус
☐ Емоции
☐ Възможности

### 2. Карта на деня:

| Час | Дейност/ Ситуация | Как се почувствах? | Какво ми даде? | Какво ми взе? |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

### 3. Хора и взаимодействия:

| Човек | Взаимодействие | Зареди ме / Изтощи ме | Коментар |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

### 4. Финансови моменти:

• Направих ли разходи? За какво?
• Бяха ли нужни? Доволна ли съм от тях?
• Изпуснах ли възможност да спечеля пари/ресурс?

### 5. Вътрешен глас – Какво ми казваше умът днес?

Запиши 1-3 повтарящи се вътрешни мисли (напр. „не мога“, „не съм достатъчно добър/добра“ и т.н.)

### 6. Микро-загуби, които избухнаха:

### 7. Самоанализ в края на деня:

• Какво беше най-голямото източване днес?
• Какво ми даде сила и искам да повторя?
• Какво искам да премахна или променя утре?

### Бонус редове (по желание):

• Какво НЕ направих днес, а знаех, че е важно?
• Кой ми взе време или внимание без да го осъзная?
• Къде казах „да“, когато исках да кажа „не“?

## ДЕН 6

### 1. Настройка за наблюдение:

☐ Енергия
☐ Пари
☐ Време
☐ Внимание/фокус
☐ Емоции
☐ Възможности

### 2. Карта на деня:

| Час | Дейност/ Ситуация | Как се почувствах? | Какво ми даде? | Какво ми взе? |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

### 3. Хора и взаимодействия:

| Човек | Взаимодействие | Зареди ме / Изтощи ме | Коментар |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

### 4. Финансови моменти:

• Направих ли разходи? За какво?
• Бяха ли нужни? Доволна ли съм от тях?
• Изпуснах ли възможност да спечеля пари/ресурс?

### 5. Вътрешен глас – Какво ми казваше умът днес?

Запиши 1-3 повтарящи се вътрешни мисли (напр. „не мога“, „не съм достатъчно добър/добра“ и т.н.)

### 6. Микро-загуби, които избухнаха:

### 7. Самоанализ в края на деня:

• Какво беше най-голямото източване днес?
• Какво ми даде сила и искам да повторя?
• Какво искам да премахна или променя утре?

### Бонус редове (по желание):

• Какво НЕ направих днес, а знаех, че е важно?
• Кой ми взе време или внимание без да го осъзная?
• Къде казах „да“, когато исках да кажа „не“?

## ДЕН 7

### 1. Настройка за наблюдение:

☐ Енергия
☐ Пари
☐ Време
☐ Внимание/фокус
☐ Емоции
☐ Възможности

### 2. Карта на деня:

| Час | Дейност/ Ситуация | Как се почувствах? | Какво ми даде? | Какво ми взе? |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

### 3. Хора и взаимодействия:

| Човек | Взаимодействие | Зареди ме / Изтощи ме | Коментар |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

### 4. Финансови моменти:

• Направих ли разходи? За какво?
• Бяха ли нужни? Доволна ли съм от тях?
• Изпуснах ли възможност да спечеля пари/ресурс?

### 5. Вътрешен глас – Какво ми казваше умът днес?

Запиши 1-3 повтарящи се вътрешни мисли (напр. „не мога“, „не съм достатъчно добър/добра“ и т.н.)

### 6. Микро-загуби, които избухнаха:

### 7. Самоанализ в края на деня:

• Какво беше най-голямото източване днес?
• Какво ми даде сила и искам да повторя?
• Какво искам да премахна или променя утре?

### Бонус редове (по желание):

• Какво НЕ направих днес, а знаех, че е важно?
• Кой ми взе време или внимание без да го осъзная?
• Къде казах „да“, когато исках да кажа „не“?