

Дневник *недели*

Распечатайте этот лист и заполняйте по дням. Короткие записи помогают увидеть результат, который не всегда заметен изнутри. Понадобится 2–3 минуты в день.

Понедельник

дата _____

Что получилось сегодня?

Где было трудно? Что мешало?

Что хочется доработать завтра?

Вторник

дата _____

Что получилось сегодня?

Где было трудно? Что мешало?

Что хочется доработать завтра?

Среда

дата _____

Что получилось сегодня?

Где было трудно? Что мешало?

Что хочется доработать завтра?

Четверг

дата _____

Что получилось сегодня?

Где было трудно? Что мешало?

Что хочется доработать завтра?

Пятница

дата _____

Что получилось сегодня?

Где было трудно? Что мешало?

Что хочется доработать завтра?

Суббота

дата _____

Что получилось сегодня?

Где было трудно? Что мешало?

Что хочется доработать завтра?

Воскресенье

дата _____

Что получилось сегодня?

Где было трудно? Что мешало?

Что хочется доработать завтра?

Итоги недели

Какое упражнение далось легче, чем неделю назад?

Где сохраняется напряжение — челюсть, язык, шея, плечи?

Заметили ли вы изменения в речи в обычных ситуациях?

Что хочется добавить в практику на следующей неделе?
