

Записывайте, когда что-то из тренажёра пригодилось в жизни — даже чуть-чуть. По таким записям легко выбрать следующий шаг и увидеть, сколько уже пройдено.

Дата	Какой инструмент пригодился <small>пауза, проверка мысли, фраза о себе...</small>	Что было хорошо <small>что получилось, пусть немного</small>	Что добавлю <small>что сделаю иначе в следующий раз</small>	Комментарий <small>чувства, наблюдения</small>
вт, 12.03	Пауза перед ответом: четыре вопроса	Не накричала на сына, спокойно договорились	Сделать паузу раньше — ещё в теле	Сначала было трудно, потом стало легче