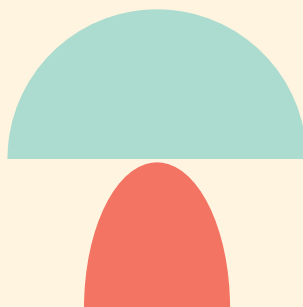
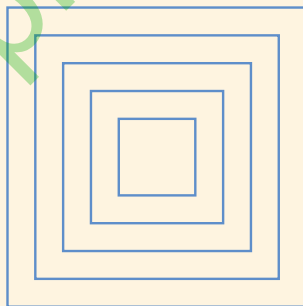
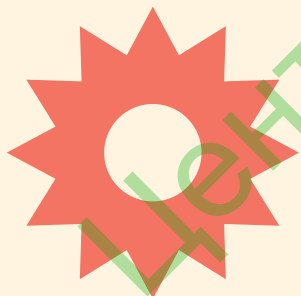


Дневник ЭМОЦИЙ

У каждой эмоции есть место

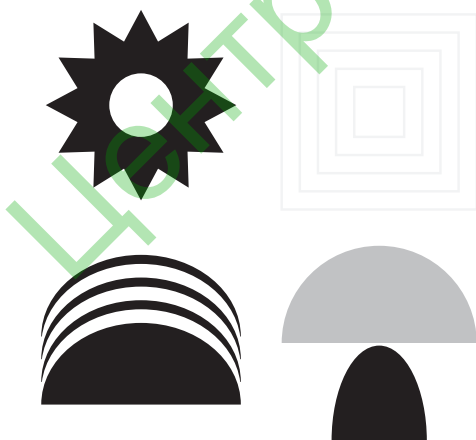


ЦентрМаг

МЕСТО ДЛЯ ВСЕХ МОИХ ЧУВСТВ

Дневник ЭМОЦИЙ

28 дней внимания к себе



Этот дневник принадлежит

В своём темпе

Достаточно нескольких слов. Пропуски допустимы.

1 Заметьте

Выберите один момент дня, который хочется сохранить. Опишите то, что произошло.

2 Назовите

Запишите одну или несколько эмоций. Оцените силу: 0 - нет; 10 - максимально.

3 Прислушайтесь

Отметьте ощущения в теле, свою мысль и то, в чём вы сейчас нуждаетесь.

4 Поддержите себя

Выберите небольшой посильный шаг. Если хотите, вернитесь к оценке эмоции позже.

Здесь не нужно добиваться «правильных» эмоций. Дневник помогает наблюдать за собой и не заменяет профессиональную помощь, если она нужна.

Как это называется?

Можно чувствовать несколько эмоций одновременно.

РАДОСТЬ

удовольствие · восторг
интерес · воодушевление

ГРУСТЬ

печаль · тоска
разочарование · одиночество

ЗЛОСТЬ

раздражение · досада
возмущение · гнев

СТРАХ

тревога · беспокойство
испуг · неуверенность

СТЫД И ВИНА

смущение · неловкость
сожаление · раскаяние

СПОКОЙСТВИЕ

облегчение · умиротворение
безмятежность · расслабленность

Мои собственные слова

Мой эмоциональный компас

Поставьте точку: где вы находитесь прямо сейчас?

МНОГО ЭНЕРГИИ

напряжение тревога НЕПРИЯТНО	воодушевление радость ПРИЯТНО
грусть устомление	спокойствие расслабленность

МАЛО ЭНЕРГИИ

Как я назову своё состояние?

Что для меня важно

Потребность можно заметить, не требуя немедленного ответа.

☐ **ТЕЛО**

сон, еда, вода, движение, пауза

☐ **БЕЗОПАСНОСТЬ**

понятные условия, защита, устойчивость

☐ **БЛИЗОСТЬ**

контакт, участие, возможность быть услышанным

☐ **САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ**

выбор, личное пространство, свои границы

☐ **ПРИЗНАНИЕ**

уважение, принятие, обратная связь

☐ **СМЫСЛ И ИНТЕРЕС**

творчество, новизна, важное для меня дело

Сейчас мне особенно нужно

Что меня поддерживает

Соберите свой список до того, как он понадобится.

Люди, которым я могу написать или позвонить

Места и занятия, где мне легче

Слова, которые мне важно услышать

Моя короткая пауза

Почувствовать опору под ногами. Осмотреться.
Спросить себя: «Что поможет в ближайшие десять минут?»

С чего я начинаю

Это личное наблюдение, а не оценка «успешности».

Зачем мне этот дневник?

Какие переживания я хочу лучше понимать?

Как я узнаю, что стал(а) внимательнее к себе?

Период наблюдений

с _____ по _____

Что я чувствую

Дата _____ Время _____

СОН _____ часов	ЭНЕРГИЯ _____ / 10	НАГРУЗКА _____ / 10
--------------------	-----------------------	------------------------

1 Событие без оценок

Что произошло? Где и с кем я был(а)?

2 Какие эмоции я замечаю?

Эмоция	Сила 0-10	Где в теле

3 К чему меня побуждала эмоция?

Что мне нужно

Не обязательно менять чувство, чтобы позаботиться о себе.

Мысль, которая появилась

Какая потребность за этим стоит?

☐ отдых

☐ близость

☐ ясность

☐ защита

☐ признание

☐ своё

Как я могу поддержать себя?

Мой небольшой шаг

Сила той же эмоции: до ____ / 10 после ____ / 10

Что хорошего или важного я замечаю?

Ритм моей недели

Заполните по записям за семь дней. Пустые дни допустимы.

День	Главная эмоция	Сила 0-10	Энергия
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Энергия: 0 - сил совсем нет; 10 - сил очень много.

Когда мне было легче? Что этому сопутствовало?

Что я беру с собой

Ищите повторения с любопытством, без строгих выводов.

Какие ситуации повторялись?

Какая поддержка оказалась полезной?

Что я хочу попробовать на следующей неделе?

Одно доброе предложение себе

Моя карта изменений

Сравните начало и конец периода по своим ощущениям.

Наблюдение	В начале	Сейчас
Мне легко назвать эмоцию		
Я замечаю сигналы тела		
Я понимаю свою потребность		
Я нахожу способ поддержки		

В каждой колонке: 0 - совсем не так; 10 - очень похоже.

Какое изменение я замечаю в повседневной жизни?

Эти оценки нужны только для личного сравнения.
Они не являются психологическим тестом.

Я узнаю себя лучше

Можно возвращаться к этой странице и дополнять её.

Теперь я знаю о своих эмоциях

Мои три самые надёжные опоры

Что я хочу сохранить в своей жизни

Следующий маленький шаг

Одна сложная ситуация

Разделите наблюдаемые факты и свои предположения.

1. Что произошло?

Только то, что можно было увидеть или услышать.

2. Мои эмоции и их сила от 0 до 10

3. Какая мысль возникла?

Насколько я верю этой мысли сейчас? _____ / 100

Проверяю свою мысль

Новая формулировка может быть нейтральной, без оптимизма.

4. Какие факты подтверждают эту мысль?

5. Какие факты в неё не укладываются?

6. Как ещё можно посмотреть на ситуацию?

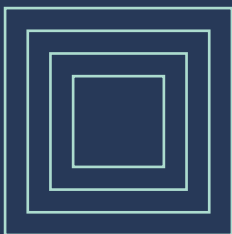
7. Что я чувствую теперь? Сила от 0 до 10

Здесь можно просто быть

Слова, рисунки, вопросы или тишина.

ЦентрМаг

ЦентрМаг



У каждой эмоции есть место.

Радость и грусть, злость и спокойствие.
Здесь можно замечать переживания,
искать свои слова и выбирать
бережное действие для себя.

-
- 28 дневных разворотов
 - 4 недели наблюдений
 - словарь эмоций и карта состояния
 - пространство для личных открытий

СЛЫШАТЬ СЕБЯ. ШАГ ЗА ШАГОМ.