

[Купить Дневник внутреннего ребенка](#)

ТИХИЙ САД / 28 ДНЕЙ ДЛЯ СЕБЯ

Дневник внутреннего ребенка



Здесь можно быть собой.

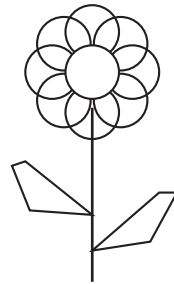
ЦентрМаг

ТИХИЙ САД

Дневник внутреннего ребенка

Замечать чувства. Слышать потребности.
Постепенно становиться себе опорой.

Этот дневник принадлежит



Дата начала _____

Для взрослых. В удобном темпе, без обязательных ежедневных записей.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Твой маршрут

Можно идти по порядку или выбрать нужную страницу.

Бережное начало	3-4
Знакомство с собой	5-6
Поддержка и границы	7-8
Радость, опоры, намерение	9-11
Неделя 1 · Замечать	12-27
Неделя 2 · Слышать себя	28-43
Неделя 3 · Поддерживать	44-59
Неделя 4 · Брать с собой	60-75
Письмо на продолжение	76

Один день занимает разворот: слева наблюдение, справа ответ и забота. Пропуски допустимы.

БЕРЕЖНОЕ НАЧАЛО

В своём темпе

«Внутренний ребёнок» здесь - метафора чувств, желаний и потребностей, которым хочется дать место. Это дневник самонаблюдения, а не диагностика или замена психотерапии.

Начинай с настоящего

Записывай события сегодняшнего дня. Не нужно искать скрытые воспоминания или подробно возвращаться к болезненному опыту.

Выбирай посильное

Можно ответить на один вопрос, сделать рисунок или оставить страницу пустой. Здесь нет правильных чувств и обязательного результата.

Замечай свой предел

Если запись усиливает тревогу, стыд или ощущение оторванности от происходящего, остановись. Перейди к опорам на следующей странице.

Не оставайся без поддержки

Если тяжёлые переживания повторяются или мешают обычной жизни, обсуди их с психологом, психотерапевтом или врачом.

КОГДА СЛИШКОМ МНОГО ЧУВСТВ

Вернуться в «сейчас»

Выбери одно простое действие. Запись можно не продолжать.

01

Осмотреться

Назови место, сегодняшнюю дату и три предмета рядом.

02

Почувствовать опору

Заметь соприкосновение стоп с полом и тела со стулом. Не меняй дыхание через усилие.

03

Выбрать действие

Выпей воды, перейди в спокойное место или свяжись с человеком, которому доверяешь.

Мой самый доступный способ вернуться в настоящее

ЗНАКОМСТВО

Я сегодня

Начни с того, что уже знаешь о себе.

Какие мои качества мне дороги?

Что сейчас даётся непросто?

Когда я чувствую себя собой?

Опиши себя шире, чем одну трудность. В тебе есть место разным чувствам и сторонам.

СЛОВАРЬ ДЛЯ СЕБЯ

Чувства и потребности

Чувство не диктует действие. Потребность можно уточнить.

Я замечаю	Мне может быть важно	Как это бывает у меня
Грусть	Близость, утешение	
Злость	Границы, уважение	
Тревога	Ясность, поддержка	
Радость	Игра, общение	
Моё слово:	Моя потребность:	

Это примеры, а не строгие соответствия. Одно чувство может быть связано с разными потребностями.

ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

Голос поддержки

Замечай самокритику и пробуй отвечать точнее и добрее.

Строгий голос говорит	Поддерживающий ответ
«Я всё испортил(а)»	«Есть ошибка. Что можно исправить сейчас?»

Фраза, которую хочется сохранить

МОЖНО ВЫБИРАТЬ

Мои границы

Уважение к себе может начинаться с короткой ясной фразы.

На что я соглашаюсь, хотя хочу отказаться?

Ситуация	Как я могу обозначить границу
Мне нужна пауза	«Я вернусь к этому позже».
Мне не подходит	«Я не готов(а) это обсуждать».
Мой вариант	

Не нужно испытывать границы в небезопасной ситуации. Можно сначала обсудить варианты с человеком, которому доверяешь.

БЕЗ ОЦЕНКИ И ПОЛЬЗЫ

Место для игры

Что хочется попробовать ради самого процесса?

Создать

Подвигаться

Поисследовать

Просто порадоваться

Мой маленький опыт на этой неделе:

МОИ ОПОРЫ

Если нужна поддержка

Эту страницу удобно заполнить заранее.

Кому я могу написать или позвонить?

Имя, контакт и о какой помощи можно попросить.

Специалист или служба поддержки

Имя / организация, контакт, время работы.

Что поможет мне в ближайшие десять минут?

Если есть непосредственная опасность для жизни, обратиться в местную экстренную службу или за неотложной помощью.

МОЁ НАМЕРЕНИЕ

Начать с малого

Зачем мне сейчас этот дневник?

Какой темп будет бережным для меня?

По каким признакам я пойму, что нужна пауза?

НЕДЕЛЯ 1 / ЗАМЕЧАТЬ

День 01 · Замечаю

Дата _____ Время _____

Что произошло? Только наблюдаемые факты.

Какие мысли появились?

Что я чувствую? Где замечаю это в теле?

Насколько сильное переживание сейчас? ____ / 10

0 - почти не ощущается; 10 - очень сильное.

Можно записать одно слово или пропустить любой вопрос.

ДЕНЬ 01 / ОТВЕТ СЕБЕ

Поддерживаю

Что для меня сейчас важно? Чего мне не хватает?

Как я могу ответить себе с пониманием?

Один посильный шаг заботы или просьба о помощи

ПО ЖЕЛАНИЮ

Что сегодня привлекло моё любопытство?

После записи: переживание ____ / 10

Меньшая оценка не обязательна. Пауза - тоже забота.

НЕДЕЛЯ 1 / ЗАМЕЧАТЬ

Что я замечаю

Итоги наблюдений без оценок и требований к себе.

День	Чувство / потребность / что помогло
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	

Какой мотив повторялся чаще?

НЕДЕЛЯ 1 / ИТОГИ

Что беру с собой

Что поддержало меня на этой неделе?

Чему стоит уделить больше внимания?

Один небольшой шаг на следующую неделю

Важен не объём записей, а возможность услышать себя. Можно продолжить позже.

ПРОДОЛЖЕНИЕ

Письмо себе

Что хочется сказать себе после этих страниц?

Можно начать так: «Я вижу, как ты стараешься...»

ЦентрМаг

То, что я хочу сохранить в своей жизни

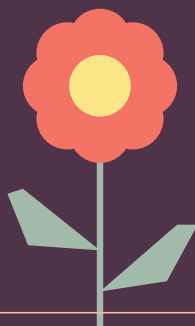
ЦентрМаг



Для чувств.
Для игры.
Для тебя.

Не обязательно знать все ответы.
Иногда достаточно заметить себя
и сделать один добрый шаг.

Центрум



ТИХИЙ САД

Дневник внутреннего ребенка