

ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ СЕБЯ

Душевное равновесие

Дневник контроля
эмоциональных состояний



4 НЕДЕЛИ ВНИМАНИЯ К СЕБЕ

ЦентрМаг

ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

Душевное равновесие

Дневник контроля
эмоциональных состояний



Этот дневник принадлежит

Начало _____ Завершение _____

Как вести дневник

01 **Замечайте без оценки**

Коротко отмечайте эмоции утром, днём и вечером. Пропущенная запись не требует объяснений.

02 **Выбирайте один эпизод**

На ежедневном развороте достаточно разобрать один значимый момент. Пишите столько, сколько удобно.

03 **Проверяйте, что помогает**

Выберите посильный шаг и позднее снова оцените ту же эмоцию. Изменение не обязано быть быстрым.

04 **Ищите повторения**

Раз в неделю отмечайте связи между событиями, состоянием и поддержкой. Совпадение ещё не означает причину.

Дневник помогает наблюдать за собой. Он не ставит диагноз и не заменяет помощь специалиста.

НАЧАЛО / 02

Назвать своё состояние

Можно чувствовать несколько эмоций одновременно. Выберите свои слова; подсказки ниже необязательны.

Семейство	Возможные оттенки
Радость	интерес, удовольствие, вдохновение
Спокойствие	облегчение, доверие, удовлетворение
Грусть	печаль, тоска, разочарование
Тревога	беспокойство, страх, растерянность
Злость	раздражение, досада, возмущение
Стыд / вина	неловкость, сожаление, смущение

Как читать шкалы

Сила эмоции: 0 = не ощущаю; 10 = максимально сильная для меня.
Энергия: 0 = почти нет сил; 10 = много сил.
Качество сна: 0 = совсем не восстановил; 10 = полностью восстановил.

ПОДГОТОВКА / 01

Моя точка отсчёта

Как я чувствую себя сейчас?

По каким признакам я узнаю своё равновесие?

Что обычно перегружает меня?

Что я хочу лучше понимать в себе?

ПОДГОТОВКА / 02

Мои опоры

Люди, к которым можно обратиться

Имя, способ связи, о какой помощи я могу попросить.

Места и занятия, где мне спокойнее

Мои ранние сигналы перегрузки

Если становится слишком трудно

Если записи усиливают напряжение, сделайте паузу. Если переживания долго мешают сну, работе или отношениям, обсудите их со специалистом. При непосредственной опасности для себя обратитесь в местную экстренную службу и к человеку, который может быть рядом.

ПРАКТИКА / ОБРАЗЕЦ ЗАПОЛНЕНИЯ

Один эпизод: пример

Событие

Коллега не ответил на мой вопрос до конца дня.

Эмоция и тело

Тревога 7/10. Напряжены плечи.

Первая мысль

«Наверное, я сказал что-то не так».

Что известно точно

Ответа нет. Причину я пока не знаю.

Другой взгляд

У коллеги могут быть свои дела. Я могу уточнить завтра.

Потребность и действие

Нужна ясность. Запишу вопрос и вернусь к нему утром.

Повторная оценка

Через 20 минут: тревога 5/10. Помогли прогулка и пауза.

Это пример, а не правильный ответ. У вас может быть иначе.

ПОДГОТОВКА / 03

Моё намерение

Зачем мне эти четыре недели?

Какой небольшой сдвиг я хочу заметить?

Когда мне удобно делать записи?

Как я поддержу себя, если пропущу день?

Можно начать в любой день и двигаться в своём темпе.

НЕДЕЛЯ 1 / ДЕНЬ 01

Заметить

Дата _____ День недели _____

Моё состояние в течение дня

Когда	Эмоция / слово	Сила 0-10	Энергия 0-10
Утро			
День			
Вечер			

Можно записать несколько эмоций. Оценки относятся только к вам.

Сон и фон дня

Сон _____ ч Качество сна _____ /10

Что могло повлиять: нагрузка, общение, самочувствие, другое?

Один значимый момент: что произошло?

НЕДЕЛЯ 1 / ДЕНЬ 01

Поддержать себя

Первая мысль и ощущения в теле

Моя реакция: что хотелось сделать и что я сделал(а)?

Что мне было нужно?

Отдых / ясность / близость / границы / помощь / другое

Более бережный взгляд и один посильный шаг

Та же эмоция после выбранного действия

Эмоция _____ Было ____ /10 Стало ____ /10

Когда проверено _____ Что помогло _____

НЕДЕЛЯ 1 / ИТОГИ

Что показала неделя

Период: с _____ по _____

День	Заметная эмоция	Что поддержало
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Какой момент недели я хочу сохранить?

НЕДЕЛЯ 1 / НАБЛЮДЕНИЯ

Понять свои связи

Что повторялось: события, мысли, ощущения?

Когда состояние менялось и с чем это совпадало?

Какая поддержка сработала? Что не подошло?

Один сильный шаг на следующую неделю

Сравнивайте себя с собой. Задача недели - заметить закономерности, а не получить идеальные оценки.

ПОСЛЕ ЧЕТЫРЁХ НЕДЕЛЬ / 01

Моя карта сигналов

Запишите повторяющиеся ситуации и ранние признаки. Рядом оставьте действие, которое реально доступно.

Ситуация / фон	Мой ранний сигнал	Что я могу сделать

Это личные наблюдения. По записям нельзя устанавливать диагноз или причину состояния.

ПОСЛЕ ЧЕТЫРЁХ НЕДЕЛЬ / 02

Меню поддержки

На одну минуту

Почувствовать опору под ногами. Посмотреть вокруг и назвать несколько предметов. Дышать так, как удобно.

На десять минут

Сделать паузу, сменить обстановку, немного подвигаться или связаться с близким человеком.

Когда нужна помощь

Сказать прямо: «Мне сейчас непросто. Побудь рядом / помоги с делом / выслушай меня».

Мои способы, которые действительно помогают

ПОСЛЕ ЧЕТЫРЁХ НЕДЕЛЬ / 03

Мои открытия

Что я теперь лучше понимаю о своих эмоциях?

Какие потребности я стал(а) замечать раньше?

Какие действия оказались полезными именно мне?

За что я хочу поблагодарить себя?

ПОСЛЕ ЧЕТЫРЁХ НЕДЕЛЬ / 04

Продолжить бережно

Что я оставляю в своей повседневной жизни?

Где мне нужно меньше нагрузки или больше границ?

Что я хочу обсудить с близким или специалистом?

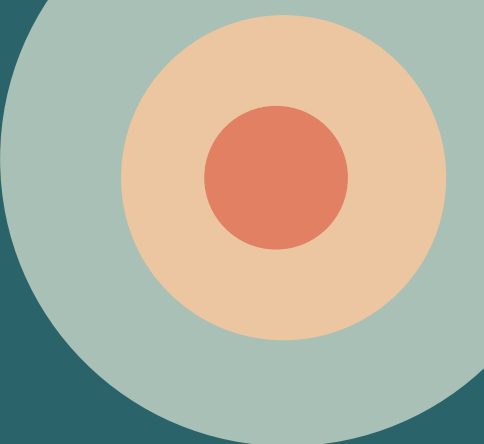
Мой ближайший шаг и удобное время для него

ЗАМЕТКИ

Место для своего

ЦентрМаг

ЦентрМаг



Замечать.
Понимать.
Поддерживать себя.

Место, где можно остановиться,
дать своим чувствам имя
и выбрать следующий шаг.

Ежедневные наблюдения, итоги недели
и личная карта поддержки.

В СВОЁМ ТЕМПЕ. С ВНИМАНИЕМ К СЕБЕ.