

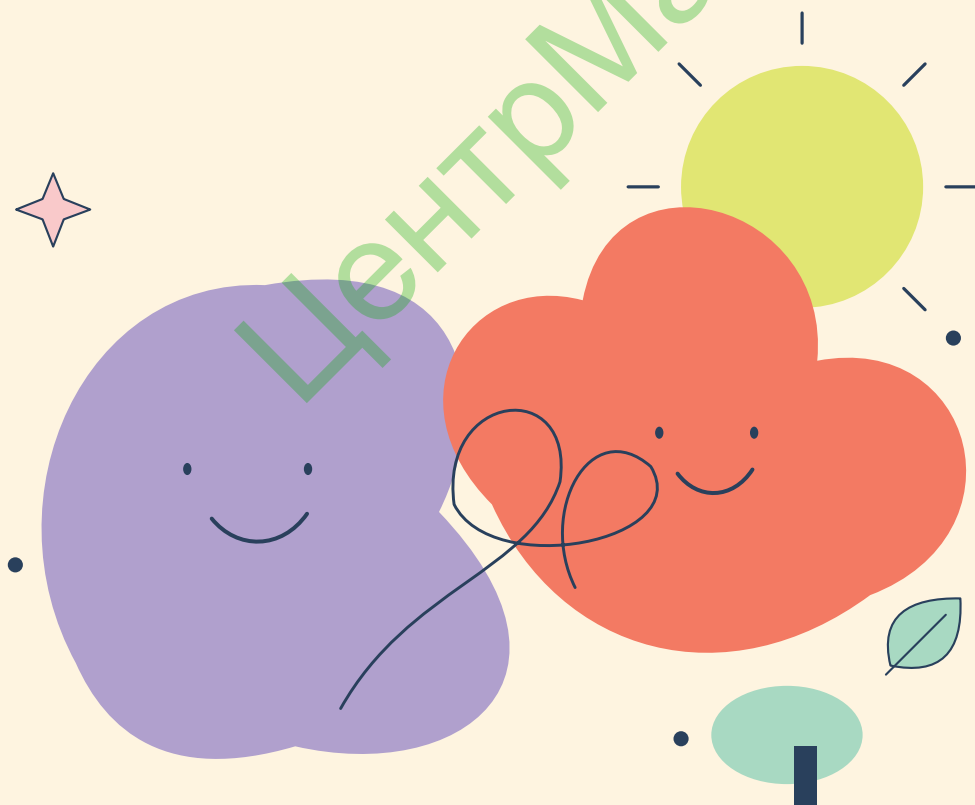
[Купить Дневник душевный комфорт и психическое здоровье](#)

ДНЕВНИК

ДУШЕВНЫЙ КОМФОРТ

И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Место, где можно быть собой



ЗАМЕЧАТЬ / ПОНИМАТЬ / ПОДДЕРЖИВАТЬ

ЦентрМаг

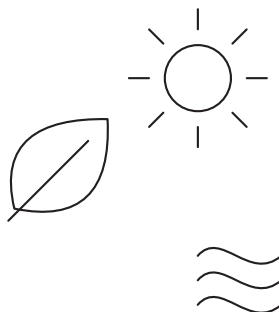
МОЙ ДНЕВНИК

Душевный комфорт

и психическое здоровье

Здесь не нужно быть идеальным.
Здесь можно быть собой.

Этот дневник принадлежит



Начинаю

Завершаю

В своём темпе



Дневник - не экзамен. Достаточно нескольких честных строк.

01

Замечайте

Назовите чувство, оцените запас сил и обратите внимание на тело.

02

Не требуйте от себя всего

Можно заполнить одно поле, пропустить день или оставить страницу пустой.

03

Ищите то, что помогает

В конце недели посмотрите: после чего стало чуть легче, а что истощало?

04

Берегите себя

Если записи усиливают напряжение, сделайте паузу. Не нужно подробно описывать болезненный опыт.

Это инструмент самонаблюдения, а не диагностики или лечения. При стойком ухудшении самочувствия обратитесь к специалисту.

Моя точка старта



Небольшая фотография сегодняшнего состояния.

С чем я прихожу к этому дневнику?

Что сейчас забирает больше всего сил?

Как я понимаю, что мне становится комфортнее?

Один сильный ориентир на ближайшие недели

У чувств есть имена



Можно испытывать несколько чувств одновременно.

РАДОСТЬ



интерес / тепло / вдохновение
облегчение / благодарность

ГРУСТЬ



тоска / одиночество / сожаление
разочарование / печаль

ТРЕВОГА



беспокойство / страх
неуверенность / напряжение

ЗЛОСТЬ



раздражение / досада
возмущение / обида

СПОКОЙСТВИЕ



ясность / доверие / принятие
удовлетворение / устойчивость

СЛОЖНЫЕ ЧУВСТВА



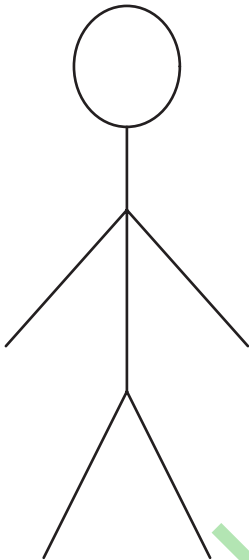
вина / стыд / растерянность
уязвимость / смешанные чувства

Мои слова для того, что я чувствую

Тело тоже говорит



Наблюдение за ощущением - не поиск диагноза.



Где я это ощущаю?

Какое это ощущение?

Напряжение, тепло, тяжесть, лёгкость...

Что могло повлиять: сон, нагрузка, еда, событие?

Что сейчас будет бережным действием?

Моё меню поддержки



Выберите маленькое действие под сегодняшний запас сил.



ЕСЛИ СИЛ МАЛО

Вода, удобное положение, тишина,
короткая пауза или сообщение близкому.



ЕСЛИ СИЛ ДОСТАТОЧНО

Неспешная прогулка, еда, душ, музыка
или небольшое приятное занятие.



ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ КОНТАКТА

Разговор с тем, рядом с кем безопасно.
Можно попросить просто выслушать.

Мои три маленькие опоры

Мои границы



Забота о себе иногда начинается со слова «не сейчас».

В каких ситуациях я беру на себя слишком много?

Что я могу отложить, упростить или делегировать?

Как прозвучит моя спокойная просьба?

«Мне сейчас нужно...» / «Я смогу, если...»

Одна граница, которую я хочу поддержать

На трудный день



Эту страницу можно заполнить заранее.

Мои ранние признаки перегрузки

Что помогает мне вернуться в настоящий момент?

Например: почувствовать опору под ногами, осмотреться.

К кому я могу обратиться? Имя и контакт

Не обязательно справляться в одиночку

Если состояние заметно мешает жизни или не улучшается, обратитесь к специалисту. При угрозе вашей безопасности или мыслях о причинении себе вреда нужна срочная помощь: свяжитесь с местной экстренной службой и человеком, которому доверяете. Не откладывайте помощь ради записей.

Четыре недели внимания



Не марафон улучшений, а пространство для наблюдения.

01 ЗАМЕЧАТЬ

Дни 1-7 / записи с. 10-23 / итог с. 24-25

02 ПОНИМАТЬ

Дни 8-14 / записи с. 26-39 / итог с. 40-41

03 ПОДДЕРЖИВАТЬ

Дни 15-21 / записи с. 42-55 / итог с. 56-57

04 ВЫБИРАТЬ

Дни 22-28 / записи с. 58-71 / итог с. 72-73

После четырёх недель

Разбор мысли - с. 74-75

Мой ритм и итог месяца - с. 76-77

Следующие шаги и свободные записи - с. 78-80

Как я сегодня?



НЕДЕЛЯ 1 / ДЕНЬ 01

Дата _____ День недели _____

НАСТРОЕНИЕ

____ / 10

0 - очень низкое

ЭНЕРГИЯ

____ / 10

0 - нет сил

НАПРЯЖЕНИЕ

____ / 10

0 - нет напряжения

10 = очень хорошее / много сил / сильное напряжение

Сон: ____ ч. Качество сна: ____ / 10

0 - совсем не восстановил, 10 - полностью восстановил

Мои чувства сейчас

Названия и интенсивность 0-10; можно несколько.

Что я замечаю в теле?

Что мне сейчас нужно?

Мой день изнутри



Что сегодня просит моего внимания?

Ситуация: что произошло?

Коротко о фактах, без оценок себя.

Мысли: что я сказал(а) себе?

Моя реакция и то, что помогло

Маленькая опора или доброе событие дня

Один бережный шаг на завтра

Неделя в наблюдениях



НЕДЕЛЯ 1 / Перенесите то, что хотите сравнить.

День / дата	Настр. 0-10	Энергия 0-10	Сон часы	Что помогало
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Какую связь я замечаю?

Совпадение - ещё не причина. Сравнивайте себя только с собой.

Что взять с собой



НЕДЕЛЯ 1 / Итог без оценок и отметок.

Когда мне было легче? Что этому предшествовало?

Что истощало? Что можно изменить или упростить?

Какую поддержку я хочу сохранить?

Маленький эксперимент на следующую неделю

Посильное действие, без обещания идеального результата.

Посмотреть на мысль



Одна ситуация. Не нужно разбирать всё сразу.

1 / Что случилось? Только наблюдаемые факты

2 / Чувства и их интенсивность до: 0-10

3 / Какая мысль возникла автоматически?

4 / Какие факты поддерживают эту мысль?

Добавить другой взгляд



Не «думать позитивно», а увидеть картину полнее.

5 / Какие факты не укладываются в эту мысль?

6 / Более точная и бережная формулировка

7 / Что я чувствую теперь? Интенсивность 0-10

Что я могу сделать после этого?

Мой ритм поддержки



Отмечайте действия, если хотите. Пропуск - не неудача.

Моя опора	Нед. 1	Нед. 2	Нед. 3	Нед. 4
Сон и отдых				
Движение				
Еда и вода				
Контакт				
Приятное дело				
Паузы				
Моя опора:				

Запишите по одному наблюдению за неделю в каждой строке или используйте собственные символы. Нормы здесь нет.

Что из этого действительно мне подходит?

Что изменилось за месяц



Вернитесь к своей точке старта на странице 3.

Какие изменения я замечаю, даже небольшие?

Что я лучше понимаю о своих чувствах и силах?

Какие вопросы остались открытыми?

О чём стоит поговорить со специалистом?

Дальше - бережно



План может быть небольшим и гибким.

Я хочу продолжить

Я хочу упростить или отпустить

Поддержка, которую я могу попросить

Мой первый шаг и удобное время для него

Письмо себе



Что вы хотели бы услышать от доброго, внимательного человека?

Сейчас я хочу напомнить себе...

ЦентрМаг

Свободное место



Для слов, рисунков, идей и незаконченных мыслей.

ЦентрМаг

ЦентрМаг

Не обязательно чувствовать себя хорошо, чтобы относиться к себе по-доброму.

Этот дневник - место для чувств,
маленьких открытий и посильных шагов.

Можно идти в своём темпе.

