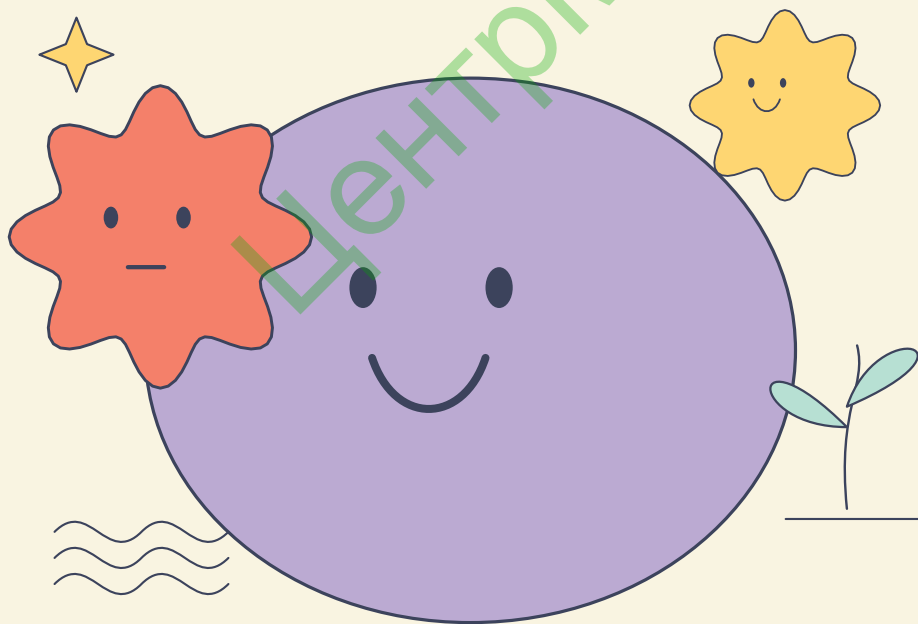


МЕСТО ДЛЯ СЕБЯ

Самоанализ эмоциональных состояний

Психологический
дневник



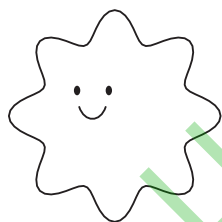
ЗАМЕЧАТЬ / ПОНИМАТЬ / ПОДДЕРЖИВАТЬ

ЦентрМаг

МЕСТО ДЛЯ СЕБЯ

Самоанализ эмоциональных состояний

Психологический дневник



Этот дневник принадлежит

Начало _____ Завершение _____

В своём темпе



Здесь можно быть разным. И записывать не всё.

01 Начните с одного момента

Выберите событие дня, которое хочется понять.
Достаточно нескольких слов; красивый текст не нужен.

02 Назовите, что происходит

Отделяйте событие, мысль, чувство и телесный отклик.
Интенсивность оценивайте по своей шкале от 0 до 10.

03 Найдите посильный шаг

Проверьте первое объяснение, уточните потребность и
выберите действие, которое доступно сейчас.

04 Возвращайтесь к записям

После семи записей заполните итог недели. Пропущенный
день не нужно наверстывать: просто продолжайте.

Дневник предназначен для самонаблюдения и не ставит диагнозов. Если записи усиливают напряжение, можно сделать паузу; при устойчивых трудностях стоит обратиться за профессиональной помощью.

Маршрут дневника



28 записей. Четыре остановки, чтобы оглянуться.

04-09

Настроиться

Слова для чувств, сигналы тела, потребности и опоры.

10-73

Наблюдать

Два листа на день и разворот итогов каждой недели.

74-85

Исследовать

Шесть упражнений для ситуаций, мыслей и выбора.

86-96

Собрать важное

Итоги месяца, план поддержки и свободные записи.

Короткий маршрут: событие → чувство → потребность → один шаг. Остальные поля можно заполнить позже.

Как это называется?



Можно испытывать несколько чувств одновременно.



Радость

интерес · удовольствие
восторг · благодарность



Грусть

печаль · тоска
разочарование · одиночество



Злость

раздражение · досада
возмущение · негодование



Страх

тревога · испуг
опасение · неуверенность



Спокойствие

облегчение · доверие
умиротворение · нежность



Сложные чувства

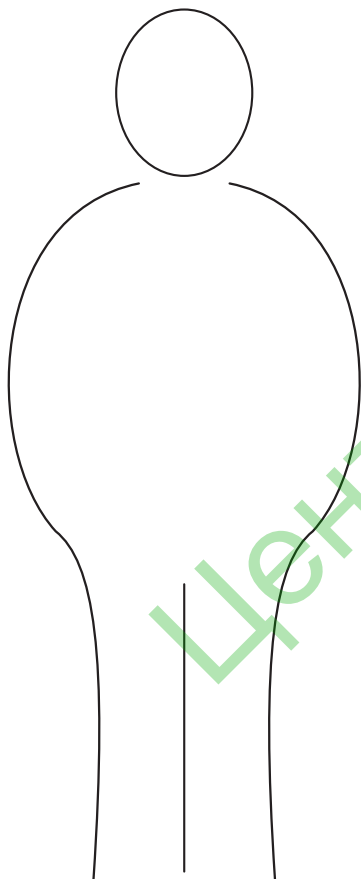
вина · стыд · зависть
ревность · растерянность

Мои собственные слова для чувств

Что говорит тело?



Отметьте места и подпишите ощущения.



Как ощущается?

Тепло или холод

Сжатие или лёгкость

Дрожь или устойчивость

Тяжесть или напряжение

Свое описание

Где и что я замечаю?

Ощущение не объясняет причину само по себе. Замечайте его без попытки поставить себе диагноз.

Что мне сейчас нужно?



Чувство может быть подсказкой, но ответ ищите вы.

☐ **ТЕЛО**

сон · еда · вода · движение · отдых

☐ **БЕЗОПАСНОСТЬ**

ясность · предсказуемость · защита

☐ **КОНТАКТ**

внимание · близость · поддержка

☐ **СВОБОДА**

выбор · личное время · границы

☐ **СМЫСЛ**

интерес · вклад · обучение · творчество

Мне особенно важно...

Вернуться в настоящий момент



Короткая практика, если хочется замедлиться.

1**ОПОРА**

Почувствуйте контакт стоп с полом или спины со стулом.

2**ВНИМАНИЕ**

Назовите три предмета вокруг и два звука, которые слышите.

3**ДЫХАНИЕ**

Заметьте один удобный вдох и выдох. Не нужно менять ритм.

4**ВЫБОР**

Спросите себя: какое небольшое действие мне сейчас поможет?

Моя удобная версия паузы

Не обязательно справляться одному



Заполните заранее, когда есть немного сил.

Человек, которому я могу написать

Слова, с которых можно начать разговор

Место, где мне легче

Действие для поддержки

Специалист или служба, к которым я могу обратиться

С чего я начинаю



Дата _____

Что я хочу лучше понять в себе?

Насколько мне понятны мои чувства?



пока трудно

хорошо понимаю

Как я пойму, что записи мне полезны?

Моё мягкое обещание себе

Замечаю



ДЕНЬ 01 / НЕДЕЛЯ 1 / ДАТА _____

Сон ____ ч Энергия ____/10 Время _____

Ситуация: что произошло?

Факты, которые могла бы зафиксировать камера.

Что я чувствую?

Одно или несколько названий.

Сила чувства

0 = нет; 10 = максимум

Что я замечаю в теле?

Какая мысль появилась первой?

Понимаю и поддерживаю



ДЕНЬ 01 / Что сегодня оказалось особенно важным?

Что говорит «за» мысль?

Что говорит «против»?

Более полное и бережное объяснение

В чём моя потребность?

Один доступный шаг

После паузы или действия

Чувство	До: 0-10	После: 0-10

Если состояние не изменилось, это тоже наблюдение.

Неделя 01: замечаю связи



Перенесите оценки из записей. Пустые клетки допустимы.

День	Эмоция	Сила 0-10	Сон, ч	Энергия 0-10
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Энергия: 0 = сил нет; 10 = много сил. Сон: длительность в часах.

Какое сочетание повторялось?

Совпадение ещё не означает причину. Ищите наблюдения, которые хочется проверить, без оценок «хорошо» и «плохо».

Неделя 01: беру с собой



Не отчёт об успехах, а возможность лучше себя услышать.

Что чаще всего запускало сильные чувства?

Что поддерживало?

Что забирало силы?

Чего мне хотелось бы чуть больше?

Маленький эксперимент на следующую неделю

Мысль не равна факту



Увеличить точность, а не заставить себя думать позитивно.

Мысль, которую я хочу проверить

Что точно известно?

Только наблюдаемые факты.

Что я додумываю?

Какие детали мне пока неизвестны?

Можно остановиться на любом вопросе и вернуться позже.

Мой следующий взгляд



ПРАКТИКА 01 / Мысль не равна факту

Два других объяснения ситуации

Что я сказал(а) бы близкому человеку?

Формулировка, которой я сейчас доверяю

Можно остановиться на любом вопросе и вернуться позже.

Моя зона влияния



Разделить действие, просьбу и то, что приходится учитывать.

Что меня занимает сейчас?

Что я могу сделать сам(а)?

О чём я могу попросить?

Можно остановиться на любом вопросе и вернуться позже.

Граница, которую я берегу



Потребность можно выразить спокойно и конкретно.

В какой ситуации мне некомфортно?

Какую границу это затрагивает?

Время, общение, пространство или другое.

Что мне важно сохранить?

Можно остановиться на любом вопросе и вернуться позже.

Пауза между чувством и действием



Чувство допустимо. Способ действия можно выбирать.

Событие и первый импульс

Что сразу хотелось сделать?

Что помогло бы замедлиться?

Какие действия доступны?

Запишите хотя бы два варианта.

Можно остановиться на любом вопросе и вернуться позже.

Бережный внутренний голос



Замечать трудность и оставаться на своей стороне.

За что я сейчас себя критикую?

Что в этой ситуации действительно трудно?

Какие ожидания от себя стоит пересмотреть?

Можно остановиться на любом вопросе и вернуться позже.

То, что меня восстанавливает



Проверять небольшими шагами, что подходит именно мне.

После чего у меня обычно больше сил?

Что даёт отдых телу?

Что даёт ощущение связи и интереса?

Можно остановиться на любом вопросе и вернуться позже.

Что я теперь о себе знаю



Возвращайтесь к конкретным записям, а не к общей оценке.

Мои самые частые чувства

Ситуации, которые важно замечать раньше

Потребности, о которых я стал(а) помнить

Что меняется



Не обязательно чувствовать себя лучше каждый день.

Насколько мне понятны мои чувства?



0



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

пока трудно

хорошо понимаю

Что изменилось по сравнению с началом?

Какой способ поддержки оказался полезным?

Что я хочу обсудить с человеком, которому доверяю?

План на непростой день



Короткая памятка, составленная моими словами.

Первые сигналы, что мне нужна пауза

Два действия, которые я могу попробовать

Кому и как я сообщу, что мне трудно

Какая помощь мне может понадобиться

Эта памятка помогает вспомнить опоры и не заменяет помощь специалиста.

Продолжение без спешки



Можно оставить только те привычки, которые подходят вам.

Что я хочу сохранить из этих четырёх недель?

Как часто мне удобно возвращаться к записям?

Моё послание себе на следующий месяц

Место для моих мыслей



Слова, рисунки, вопросы. Здесь нет обязательной формы.

A large rectangular area filled with a light gray dot grid pattern, intended for free writing or drawing.

ЦентрМаг

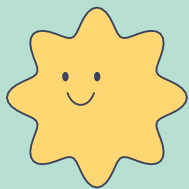
Место для моих мыслей



Слова, рисунки, вопросы. Здесь нет обязательной формы.

ЦентрМаг

ЦентрМаг



Любые чувства заслуживают внимания.

Страницы, на которых можно
услышать себя, заметить важное
и выбрать маленький шаг
в свою поддержку.

