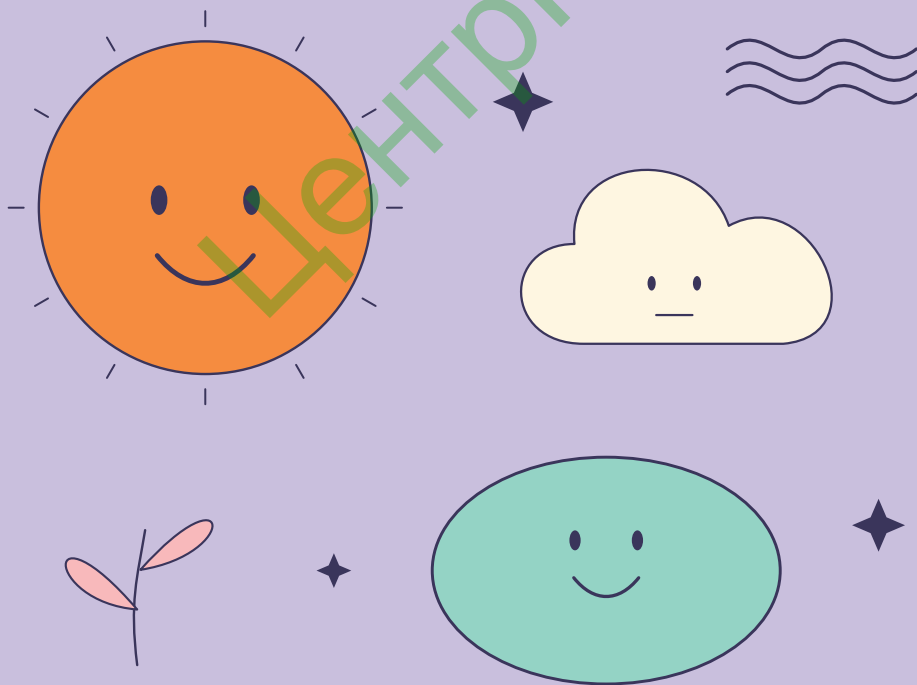


МЕСТО ДЛЯ ЛЮБОЙ ВНУТРЕННЕЙ ПОГОДЫ

Чувства и чувствительность

Дневник контроля эмоций



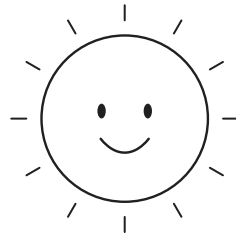
ЗАМЕЧАТЬ · ПОНИМАТЬ · ВЫБИРАТЬ

ЦентрМаг

ЭТОТ ДНЕВНИК ПРИНАДЛЕЖИТ _____

Чувства и чувствительность

Дневник контроля эмоций



Начало _____

Завершение _____

В своём темпе



28 дней наблюдений. Можно с перерывами.

01

Выберите один эпизод

Запишите то, что хочется понять. Не обязательно описывать весь день.

02

Назовите переживание

Отделите событие от мыслей о нём. Заметьте эмоции, тело и свои потребности.

03

Найдите следующий шаг

Выберите посильное действие. Позже отметьте, как изменилось состояние.

Можно пропускать вопросы, возвращаться к записям позже и останавливаться, если писать сейчас тяжело. Здесь не нужно добиваться «правильных» чувств.

Дневник помогает наблюдать за собой и не предназначен для постановки диагноза или замены помощи специалиста.

Как это называется?



Выберите близкое слово или впишите своё.



Радость

интерес · восторг · удовольствие



Спокойствие

облегчение · доверие · нежность



Грусть

печаль · тоска · разочарование



Злость

раздражение · досада · гнев



Страх

тревога · испуг · беспокойство



Стыд / вина

смущение · неловкость · сожаление

Мои слова для чувств

Громкость чувства



Шкала описывает силу переживания, а не его «качество».

Насколько сильно я это чувствую?

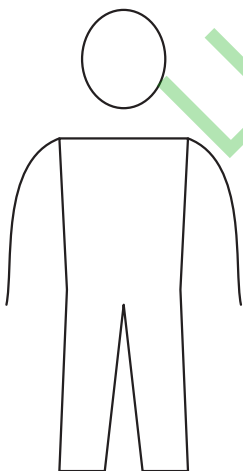


0 - не чувствую

10 - очень сильно

Сравнивайте свои оценки только со своими. Несколько эмоций могут быть заметны одновременно.

Где отзывается в теле?



Лицо и челюсть

Плечи и грудь

Живот

Руки и ноги

Что мне сейчас нужно?



Потребность можно заметить, даже если нет готового решения.

- ☐ Отдых и восстановление
- ☐ Безопасность и ясность
- ☐ Поддержка и близость
- ☐ Уважение и личные границы
- ☐ Признание и участие
- ☐ Свобода выбора
- ☐ Интерес, игра и движение

Другая потребность

Как я могу о ней позаботиться?

Моя коробка поддержки



Небольшие действия, которые подходят именно мне.

Для тела

Что помогает сделать паузу и вернуть опору?

Для контакта

С кем можно поговорить и о чём попросить?

Для себя

Место, занятие, музыка или фраза поддержки.

Если эмоция слишком сильная: остановитесь, почувствуйте опору под ногами, осмотритесь и выберите самый простой безопасный шаг.

С чего я начинаю



Это наблюдение, а не экзамен.

Что я хочу лучше понимать в себе?

В каких ситуациях особенно нужна поддержка?

Какой маленький результат будет ценным?

Сейчас я понимаю свои эмоции на...

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Что со мной сегодня



ДЕНЬ 01 / НЕДЕЛЯ 01

Дата _____

Время _____

Ситуация: что произошло?

Коротко, как могла бы записать камера.

Мысль: что я себе говорю?

Что я чувствую?

Эмоция	Сила 0-10

Сон _____ ч

Энергия _____ /10

Как я могу себе помочь



ДЕНЬ 01 / ПРОДОЛЖЕНИЕ

Сигнал тела

Что мне нужно

К чему тянет и что я выбираю?

Как ещё можно посмотреть на ситуацию?

Какие факты я могу учесть?

После паузы или действия

Эмоция _____ Сила _____ /10

Одна добрая фраза себе

Неделя 01: наблюдаю



Посмотрите записи за семь дней. Пустые клетки допустимы.

День	Заметная эмоция	Пик 0-10	После 0-10	Сон, часы
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Что повторялось в ситуациях и реакциях?

Совпадение в записях ещё не означает причину.

Неделя 01: выбираю



Одного небольшого изменения достаточно.

Что помогало мне на этой неделе?

Какая потребность просила внимания?

Что попробую на следующей неделе?

За что я могу себя поблагодарить?

Что стало понятнее



Вернитесь к своей точке начала на странице 7.

Теперь я чаще замечаю...

Теперь мне легче говорить о...

Самое неожиданное открытие о себе

Беру с собой



Завершение дневника может стать началом новой привычки.

Три способа поддержки, которые работают

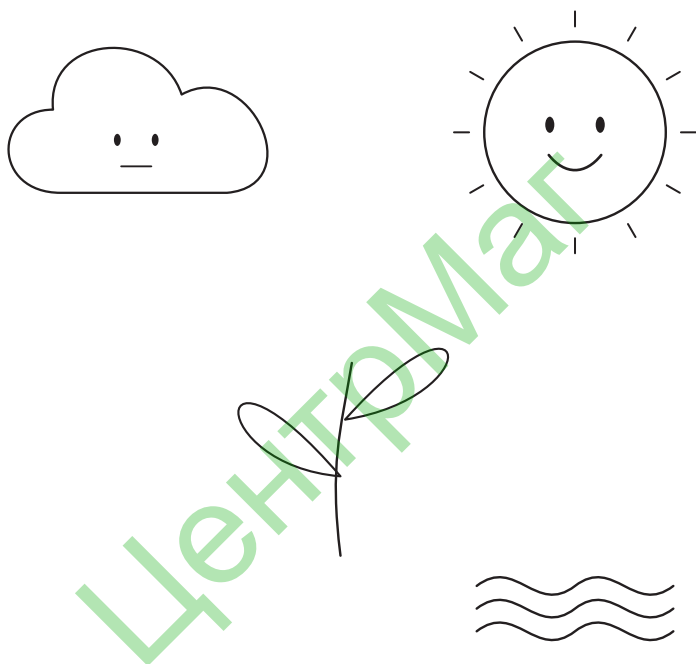
Мой следующий маленький шаг

Теперь я понимаю свои эмоции на...

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Изменения бывают неровными. Навык замечать свои чувства уже имеет значение, даже если цифры остались прежними.

ЦентрМар



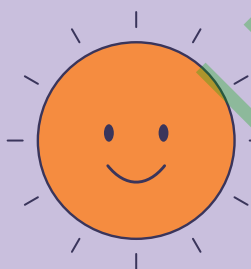
**Любой погоде
нужно место.**

И вашим чувствам тоже.

У ВАШИХ ЧУВСТВ ЕСТЬ МЕСТО

Понемногу ближе к себе.

Замечайте внутреннюю погоду. Называйте то, что чувствуете. Находите опору и выбирайте свой следующий шаг.



28 ДНЕЙ · 4 НЕДЕЛИ · ВАШ ТЕМП

Чувства и чувствительность