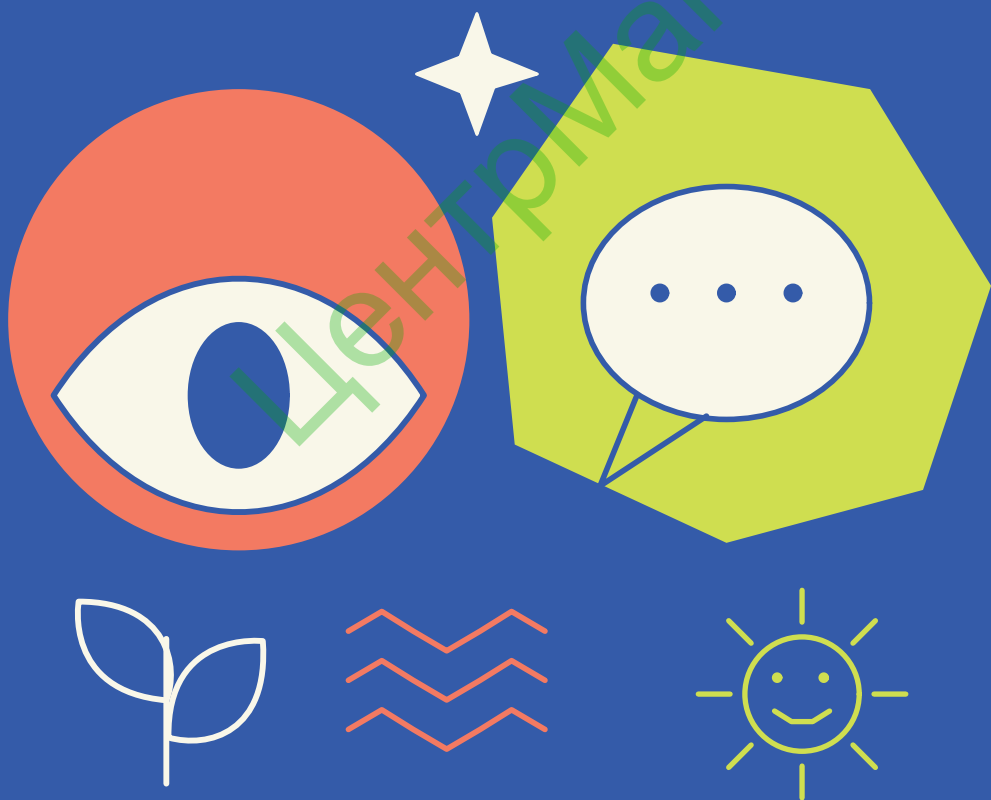


Купить Дневник психологических наблюдений. Самоанализ

ЗАМЕЧАТЬ • ПОНИМАТЬ • ВЫБИРАТЬ

САМОАНАЛИЗ.

Дневник психологических
наблюдений



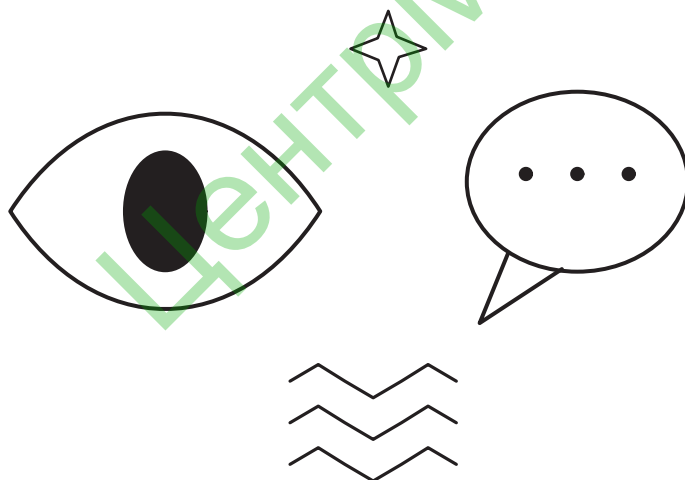
МЕСТО ДЛЯ ЧЕСТНОГО РАЗГОВОРА С СОБОЙ

ЦентрМаг

ЛИЧНЫЕ ЗАМЕТКИ О ТОМ, ЧТО ВНУТРИ

Самоанализ.

Дневник психологических
наблюдений



Этот дневник принадлежит

НАЧАЛО / 01



В своём темпе

Один разворот - одна ситуация. Даты выбираете вы.

01

Сначала факты

Опишите короткий эпизод: что произошло, где и с кем. Отделите наблюдаемое от догадок.

02

Потом внутренний отклик

Назовите эмоции, отметьте телесные ощущения и первую мысль. Здесь нет «правильных» чувств.

03

Затем новый взгляд

Посмотрите на факты с разных сторон. Выберите действие, которое соответствует вашим потребностям.

Можно заполнить только то, что сейчас важно.
Если записи утомляют, сделайте паузу.

**Внутри: 28 наблюдений, 4 недельных обзора
и страницы для собственных выводов.**

Дневник помогает наблюдать за собой, но не ставит диагнозов
и не заменяет помощь специалиста.

НАЧАЛО / 02



Моя точка старта

Что я хочу понять о себе в ближайшее время?

Мой главный вопрос к себе

Какие ситуации хочется исследовать?

По каким небольшим изменениям я замечу пользу?

Мой бережный ритм записей

ПОДСКАЗКИ / 01



Слова для чувств

Можно выбрать несколько слов или добавить свои.

Радость

интерес • удовольствие
восторг • благодарность

Грусть

печаль • тоска
разочарование • одиночество

Злость

раздражение • досада
возмущение • обида

Страх

тревога • волнение
настороженность • неуверенность

Спокойствие

облегчение • доверие
уют • удовлетворение

Сложные оттенки

стыд • вина • растерянность
смущение • смешанные чувства

Мои слова и оттенки

ПОДСКАЗКИ / 02



Что за этим стоит?

Чувства могут помочь заметить важные потребности.

Отдых • безопасность • близость • уважение

Ясность • поддержка • свобода выбора • признание

Интерес • движение • личное пространство

Что мне особенно важно сейчас?

Как я могу позаботиться об этом?

Потребность и способ её удовлетворить - разные вещи.
Для одной потребности можно найти несколько способов.

НАБЛЮДЕНИЕ 01 / НЕДЕЛЯ 1



Что произошло?

Дата _____ Время _____

Ситуация: только наблюдаемые факты

--

Эмоции и их сила

Чувство	Сила от 0 до 10

0 - не ощущаю; 10 - максимально сильно для меня.

Что я замечаю в теле?

--

Первая мысль / внутренний комментарий

--

НАБЛЮДЕНИЕ 01 / ПРОДОЛЖЕНИЕ



Что мне поможет?

Рассмотреть ситуацию шире и выбрать свой ответ.

Моя реакция: что я сделал(а) или хотел(а) сделать?

Что подтверждает мысль?

Что ей не соответствует?

Более точный и бережный взгляд

Что мне нужно и какой шаг я выберу?

Сила выбранного чувства после записи: ____ / 10

ИТОГИ / НЕДЕЛЯ 2



Общая картина

Заполняйте по памяти или по записям этой недели.

День	Сон, ч	Энергия 0-10	Напряж. 0-10	Что повлияло
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Для энергии: 0 - сил нет, 10 - много сил.
Для напряжения: 0 - нет, 10 - максимально сильное.

Что особенно заметно?

ИТОГИ / НЕДЕЛЯ 2



Мои открытия

Наблюдения - это подсказки, а не оценки.

Какие ситуации или реакции повторялись?

ЦентрМаг

Что помогало? Что забирало силы?

ЦентрМаг

Что я хочу попробовать на следующей неделе?

За что я могу поблагодарить себя?

ДАЛЬШЕ / 01



Знакомый сюжет

Найдите связь между ситуацией, реакцией и потребностью.

Чаще всего меня задевает...

ЦентроМаг

Обычно я думаю / чувствую / действую так...

ЦентроМаг

За этой реакцией для меня может стоять...

ЦентроМаг

Новый ответ, который хочется попробовать

ДАЛЬШЕ / 02



А если проверить?

Выберите небольшой, безопасный и посильный опыт.

Моё предположение: «Если я..., то...»

Как я могу проверить его небольшим действием?

Что произошло на самом деле?

Что теперь я думаю об этом предположении?

ДАЛЬШЕ / 03



Моя зона влияния

Одна ситуация - разные возможности действовать.

1

Могу сделать сам(а)

Мои слова, действия, просьбы, выбор.

2

Могу попробовать повлиять

Обсудить, договориться, предложить.

3

Сейчас вне моего контроля

Что я могу признать и временно отпустить?

ДАЛЬШЕ / 04



Сказать о важном

Сформулируйте просьбу ясно и с уважением к себе.

Когда происходит... (конкретная ситуация)

Я чувствую... / Для меня важно...

Я прошу... / Я готов(а)... / Я не готов(а)...

Если договориться не получится, как я поддержу себя?

ДАЛЬШЕ / 05



Мои опоры

Соберите то, к чему хочется возвращаться.

Что помогает телу восстановиться?

Blank rectangular box for writing.

К кому я могу обратиться за поддержкой?

Blank rectangular box for writing.

Какие занятия дают мне чувство опоры?

Blank rectangular box for writing.

ДАЛЬШЕ / 06



Ближе к себе

Вернитесь к своему вопросу на странице 3.

Теперь я замечаю в себе...

Мне стало понятнее...

Я хочу продолжать...

Мой следующий небольшой шаг

ДАЛЬШЕ / 07



Можно просто быть

Мысль, рисунок, список или несколько свободных слов.

ЦентрМаг

ЦентрМаг



У каждого чувства есть своя история.

Здесь можно остановиться, заметить важное
и услышать себя чуть лучше.



Наблюдать без оценки



Находить другой взгляд



Выбирать маленький шаг

НЕ НУЖНО ИДЕАЛЬНЫХ ОТВЕТОВ. НУЖНО НЕМНОГО ВНИМАНИЯ.