

Купить Психотерапевтический дневник

ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ВНИМАНИЯ К СЕБЕ

Психотерапевтический ДНЕВНИК



Замечать. Понимать.
Поддерживать себя.

В СВОЁМ ТЕМПЕ

8 НЕДЕЛЬ

ЦентрМаг

ЭТО ВРЕМЯ ДЛЯ МЕНЯ

Психотерапевтический ДНЕВНИК

Замечать. Понимать.
Поддерживать себя.

ЦентрМаг



Этот дневник принадлежит

Период: с _____ по _____

Недатированные страницы. Начать можно в любой день.

НАЧАЛО

Как вести дневник

Здесь можно писать коротко, пропускать вопросы и возвращаться после перерыва.

01 **Выберите свой ритм**

Одна запись может занимать несколько минут. В сложный день достаточно назвать чувство и отметить, какая поддержка нужна.

02 **Отделяйте факт от мысли**

Что произошло? Как я это объясняю? Фиксируйте наблюдения без требования немедленно изменить своё состояние.

03 **Пробуйте небольшие шаги**

Раз в неделю выберите одну практику. Сохраните то, что подходит вам, и обсудите сомнения со специалистом.

04 **Берегите границы**

Не обязательно подробно описывать болезненные события. Если запись усиливает переживания, остановитесь и обратитесь за поддержкой.

Дневник помогает наблюдать за собой и готовиться к встречам со специалистом. Он не заменяет психотерапию, диагностику или медицинскую помощь.

НАВИГАЦИЯ

Карта дневника

Восемь недель наблюдений. Без обязательных дат и требования заполнять каждую страницу.

Моя точка отсчёта	4
Чувства, потребности и опоры	5–8
Мои ориентиры	9
Неделя 01 · Замечать	10
Неделя 02 · Проверять мысли	20
Неделя 03 · Поддерживать себя	30
Неделя 04 · Действовать посильно	40
Неделя 05 · Слышать потребности	50
Неделя 06 · Возвращать внимание	60
Неделя 07 · Просить о поддержке	70
Неделя 08 · Сохранять полезное	80
Итоги и дальнейшие шаги	90–92

ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ

Моя точка отсчёта

Опишите то, что важно именно сейчас.

Почему я начинаю этот дневник?

По каким небольшим признакам я замечу изменения?

Сфера	Как сейчас	Что нужно
Сон и отдых		
Отношения		
Дела и нагрузка		
Отношение к себе		

Можно использовать слова, примеры или собственную шкалу.

ЧУВСТВА

Найти свои слова

Назовите одно или несколько чувств.
Они могут быть разными одновременно.

РАДОСТЬ

интерес · облегчение · воодушевление

ГРУСТЬ

печаль · тоска · разочарование

ТРЕВОГА

беспокойство · страх · растерянность

ЗЛОСТЬ

раздражение · возмущение · досада

СТЫД И ВИНА

неловкость · сожаление · смущение

СПОКОЙСТВИЕ

устойчивость · доверие · умиротворение

Мои слова для сегодняшнего состояния

Сила чувства: 0 — не ощущаю; 10 — очень сильно.

«Я чувствую тревогу» описывает чувство.

«Я думаю, что меня отвергнут» описывает мысль.

ПОТРЕБНОСТИ

Что мне сейчас нужно?

Чувство можно заметить, а потребность — исследовать.
Готового ответа может не быть.

ТЕЛО И ОТДЫХ

сон · еда · вода · движение · тишина

КОНТАКТ

близость · принятие · разговор · участие

ОПОРА

безопасность · ясность · предсказуемость

СВОБОДА И СМЫСЛ

выбор · границы · творчество · развитие

Что из этого откликается мне сегодня?

Как я могу позаботиться об этой потребности?

ПОДДЕРЖКА

Моя карта опор

Заполните в спокойный момент, чтобы легче вспомнить об опорах в трудный день.

Люди, к которым я могу обратиться

Имя, способ связи, о какой помощи можно попросить.

Места и действия, которые меня поддерживают

Специалист / служба поддержки и контакты

Как я понимаю, что пора просить о помощи?

Храните личные записи там, где вам комфортно и безопасно.

ПАУЗА

Когда трудно писать

Можно сначала позаботиться о себе.

Запись не обязана продолжаться.

1 Остановиться

Отложите дневник. Посмотрите вокруг и назовите несколько предметов, которые видите.

2 Почувствовать опору

Если это комфортно, отметьте прикосновение стоп к полу или спины к стулу. Дышите в удобном ритме.

3 Выбрать поддержку

Подумайте, что сейчас посильно: выпить воды, сменить обстановку, связаться с близким человеком или специалистом.

Мой самый простой способ поддержать себя

ОРИЕНТИРЫ

Что для меня важно

Выберите направления, в которых хочется жить более внимательно к себе.

Что я хочу беречь в своей жизни?

Какое отношение к себе я хочу развивать?

Один маленький шаг в эту сторону

Ценность — направление, например забота или честность.
Шаг — конкретное действие, которое можно попробовать.

НЕДЕЛЯ 01

Замечать

Период: с _____ по _____

На что я хочу обратить внимание?

Моё сильное намерение на неделю

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ

День	Сон, ч	Энергия	Напряж.	Опора*
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Энергия и напряжение: 0–10, как на ежедневной странице.

* Кратко: человек, действие или отдых, которые поддержали.

ПРАКТИКА НЕДЕЛИ 01

Наблюдение без оценки

Выберите обычный эпизод. Отделите описание того, что произошло, от своей оценки этого события.

Что произошло? Только наблюдаемые факты.

Какая мысль появилась?

Как отозвались чувства и тело?

Что я замечаю, если не тороплюсь с выводом?

НЕДЕЛЯ 01 · ДЕНЬ 01

Сегодня я замечаю

Дата _____ Время _____

Сон, часов	Энергия 0–10	Напряжение 0–10

0 — нет энергии / напряжения; 10 — максимум по моей оценке.

Событие: что произошло?

Мысль, которая появилась

Чувство и сила 0–10**Тело и моя реакция**

Что мне нужно? Какой шаг или поддержка поможет?

После записи: чувство _____ сила ____ / 10

Что я хочу сохранить из этого дня? _____

ИТОГИ НЕДЕЛИ 01

Что я беру с собой

Можно ответить на один вопрос или на все.

Какие ситуации и реакции повторялись?

Что поддерживало? Что отнимало силы?

Какой небольшой сдвиг я замечаю?

Что хочу обсудить со специалистом?

На следующей неделе я попробую:

НЕДЕЛЯ 02

Проверять мысли

Период: с _____ по _____

На что я хочу обратить внимание?

Моё сильное намерение на неделю

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ

День	Сон, ч	Энергия	Напряж.	Опора*
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Энергия и напряжение: 0–10, как на ежедневной странице.

* Кратко: человек, действие или отдых, которые поддержали.

ПРАКТИКА НЕДЕЛИ 02

Другой взгляд

Выберите одну мысль, связанную с повседневной ситуацией. Рассмотрите факты с разных сторон.

Ситуация и мысль, которую я проверяю

Что поддерживает эту мысль? Что ей противоречит?

Более точный или нейтральный взгляд

Чувство и интенсивность до / после: ____ / ____

НЕДЕЛЯ 03

Поддерживать себя

Период: с _____ по _____

На что я хочу обратить внимание?

Моё посильное намерение на неделю

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ

День	Сон, ч	Энергия	Напряж.	Опора*
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Энергия и напряжение: 0–10, как на ежедневной странице.

* Кратко: человек, действие или отдых, которые поддержали.

ПРАКТИКА НЕДЕЛИ 03

Бережный внутренний голос

Вспомните небольшой сложный момент. Подумайте, какие слова вы сказали бы близкому человеку в похожей ситуации.

Что сейчас даётся мне непросто?

Какие слова поддержки я мог(ла) бы услышать?

Как сказать это себе своими словами?

Какая забота доступна мне сегодня?

НЕДЕЛЯ 04

Действовать посылно

Период: с _____ по _____

На что я хочу обратить внимание?

Моё посылное намерение на неделю

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ

День	Сон, ч	Энергия	Напряж.	Опора*
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Энергия и напряжение: 0–10, как на ежедневной странице.

* Кратко: человек, действие или отдых, которые поддержали.

ПРАКТИКА НЕДЕЛИ 04

Маленькое действие

Выберите доступное действие, связанное с важной для вас сферой.
Уменьшите его, если сейчас мало сил.

Что я хочу поддержать этим действием?

Мой шаг, время и место

Что может помешать? Как упростить шаг?

Что получилось и что я заметил(а)?

НЕДЕЛЯ 05

Слышать потребности

Период: с _____ по _____

На что я хочу обратить внимание?

Моё сильное намерение на неделю

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ

День	Сон, ч	Энергия	Напряж.	Опора*
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Энергия и напряжение: 0–10, как на ежедневной странице.

* Кратко: человек, действие или отдых, которые поддержали.

ПРАКТИКА НЕДЕЛИ 05

Потребность и границы

Возьмите повседневную ситуацию, в которой вам было некомфортно.
Подумайте, чего хотелось бы больше или меньше.

Что произошло и что я почувствовал(а)?

Какая потребность могла остаться без внимания?

Моя просьба или граница спокойными словами

Что находится в моей зоне влияния?

НЕДЕЛЯ 06

Возвращать внимание

Период: с _____ по _____

На что я хочу обратить внимание?

Моё сильное намерение на неделю

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ

День	Сон, ч	Энергия	Напряж.	Опора*
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Энергия и напряжение: 0–10, как на ежедневной странице.

* Кратко: человек, действие или отдых, которые поддержали.

ПРАКТИКА НЕДЕЛИ 06

Здесь и сейчас

Если комфортно, сделайте короткую паузу: отметьте окружающие предметы, звуки и точки опоры тела.

Что я вижу и слышу вокруг?

Как я ощущаю опору тела?

Какая мысль отвлекает? «Я замечаю мысль, что...»

К какому посильному действию я возвращаюсь?

НЕДЕЛЯ 07

Просить о поддержке

Период: с _____ по _____

На что я хочу обратить внимание?

Моё посильное намерение на неделю

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ

День	Сон, ч	Энергия	Напряж.	Опора*
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Энергия и напряжение: 0–10, как на ежедневной странице.

* Кратко: человек, действие или отдых, которые поддержали.

ПРАКТИКА НЕДЕЛИ 07

Подготовка к разговору

Выберите человека, с которым вам достаточно безопасно разговаривать.
Решите, какой поддержкой было бы полезно заручиться.

О чём я хочу рассказать?

Что мне нужно: выслушать, помочь, побыть рядом?

Моя конкретная просьба

К кому ещё я могу обратиться?

НЕДЕЛЯ 08

Сохранять полезное

Период: с _____ по _____

На что я хочу обратить внимание?

Моё посильное намерение на неделю

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ

День	Сон, ч	Энергия	Напряж.	Опора*
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Энергия и напряжение: 0–10, как на ежедневной странице.

* Кратко: человек, действие или отдых, которые поддержали.

ПРАКТИКА НЕДЕЛИ 08

Мои работающие опоры

Перелистайте записи и выберите то, что оказалось вам полезно. Небольшие изменения тоже заслуживают внимания.

Что помогает мне замечать своё состояние?

Какая поддержка оказалась полезной?

Что я хочу продолжить и как это упростить?

Мой план на случай перерыва

ПОСЛЕ ВОСЬМИ НЕДЕЛЬ

Мои наблюдения

Сравните записи с точкой отсчёта на странице 4.

Что я теперь лучше понимаю о себе?

Какие ситуации и потребности я замечаю раньше?

Что помогает мне действовать бережнее?

Изменения могут идти неравномерно. Отсутствие заметного сдвига — тоже наблюдение, которое можно обсудить со специалистом.

ВСТРЕЧА СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О чём хочу поговорить

Дата встречи _____

Главная тема и важные примеры из дневника

Мои вопросы

Что стало понятнее после встречи?

О чём договорились / следующий шаг

ПРОДОЛЖЕНИЕ

В своём темпе

Сохраните то, к чему хочется возвращаться.

Три опоры, которые я хочу помнить

Как я продолжу наблюдать за собой?

Если будет перерыв, я начну снова с...

Мне не нужно заполнять всё,
чтобы услышать себя.

ЦентрМаг

МОЖНО НАЧАТЬ С ОДНОЙ СТРОКИ.

Как я сейчас?

Что для меня важно?

Какая поддержка мне нужна?

Восемь недель внимания к чувствам,
мыслям и небольшим шагам.

Без спешки. В своём темпе.

ЦентрМаг

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ
ДНЕВНИК

