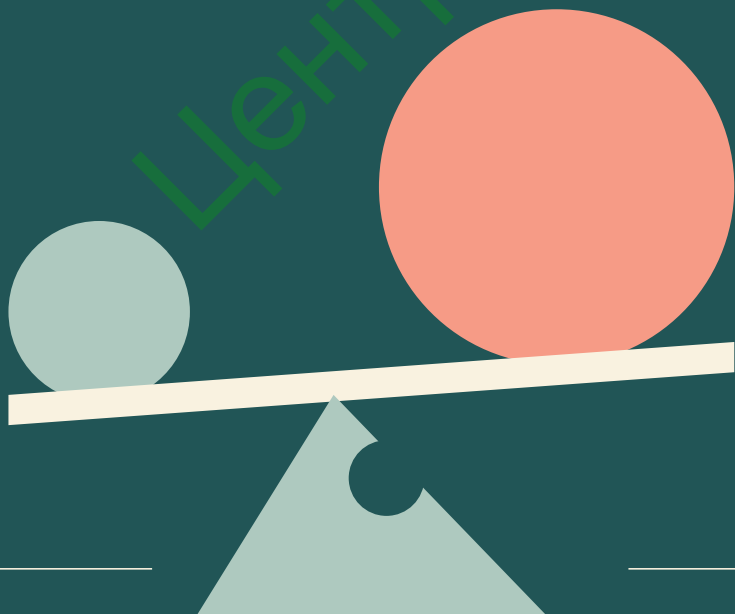


ТЕЛО / ЧУВСТВА / РИТМ

Физическое и эмоциональное равновесие

Дневник наблюдений

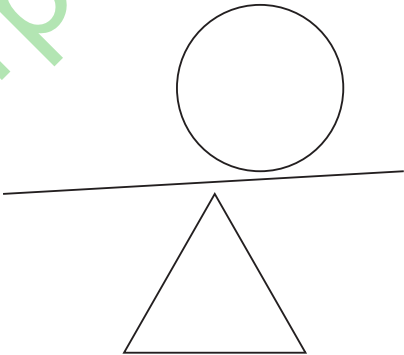


ЦентрМаг

Физическое и эмоциональное равновесие

Дневник наблюдений

ЦентрМаг



Этот дневник принадлежит

Начало

Завершение

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Как вести дневник

Можно заполнять не все поля. Пропуски допустимы.

01 Утром: заметить тело

Запишите, как спали и сколько сил чувствуете. Выберите посильное действие на сегодня.

02 Вечером: назвать чувства

Отметьте значимое событие, эмоцию и свою потребность. Что поддержало вас в этот момент?

03 Раз в неделю: увидеть связи

Перенесите наблюдения в таблицу. Ищите повторения, не делая выводов по одному дню.

Если сил мало

Достаточно трёх слов: что чувствую, что нужно, какой маленький шаг могу сделать.

Дневник помогает наблюдать за собой и не ставит диагноз.

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Моя точка отсчёта

Оценки субъективны. Сравнивайте их только со своими.

Энергия сейчас



0 — сил почти нет

10 — много сил

Напряжение сейчас



0 — спокойно

10 — очень сильное

Качество сна



0 — совсем не восстановил

10 — полностью восстановил

Как обычно выглядит мой день

По каким признакам я замечаю перемены

МОЯ КАРТА

Слушать тело

Опишите ощущения без попытки сразу объяснить их причину.

Где ощущаю	Как ощущаю	Когда замечаю

Ранние сигналы усталости или перегрузки

Можно отмечать напряжение, тяжесть, тепло, дрожь или лёгкость. Новые или усиливающиеся симптомы стоит обсудить с врачом.

МОЯ КАРТА

Слова для чувств

У одного события может быть несколько эмоциональных откликов.

Радость

интерес · облегчение · благодарность

Грусть

печаль · разочарование · тоска

Страх

тревога · беспокойство · неуверенность

Злость

раздражение · досада · возмущение

Другие чувства

нежность · стыд · вина · удивление

Мои слова: что я чувствую чаще всего

Чувство можно признать, даже если пока непонятно, что делать.

МОЯ КАРТА

Что меня поддерживает

Соберите доступные способы заботы о себе.

Люди, с которыми я могу быть собой

Места и занятия, после которых легче

Что помогает телу отдыхать

Короткая пауза

Почувствуйте опору под стопами. Посмотрите вокруг.
Заметьте несколько предметов и звуков.
Выберите одно посильное действие.

НА БЛИЖАЙШИЕ 28 ДНЕЙ

Моё намерение

Выберите то, что важно именно вам.

Я хочу лучше понимать

Мне важно заботиться о

Один небольшой шаг, который я попробую

Когда и где мне удобно делать записи

Не нужно добиваться идеальных оценок. Цель — замечать себя.

НЕДЕЛЯ 1 / ДЕНЬ 01

Тело и ритм

Дата _____ День недели _____

СОН: ЛЕГЛИ / ВСТАЛИ

____ / ____

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ СНА

____ Ч ____ МИН

Качество сна 0–10: ____ Пробуждения: ____

МОЁ СОСТОЯНИЕ	Утро · 0-10	Вечер · 0-10
Энергия		
Напряжение		

Энергия: 0 — нет сил, 10 — много. Напряжение: 0 — нет, 10 — сильное.

Ощущения в теле: где и что я замечаю

Движение / прогулка: _____ мин

Что помогло восстановиться: _____

НЕДЕЛЯ 1 / ДЕНЬ 01

Чувства и опора

Эмоция дня: _____ Сила 0-10: ____

Событие: что произошло, без оценок

Мысли: что я себе сказал(а)

Потребность: чего мне не хватало

Моя поддержка: что я сделал(а) или попробую

После этого: легче / так же / тяжелее / пока не знаю

Один тёплый момент дня: _____

НЕДЕЛЯ 1 / ОБЗОР

Неделя в наблюдениях

Перенесите данные дня. Пустые клетки можно оставить пустыми.

ДЕНЬ	Сон, ч	Энергия ¹	Напряж. ¹	Движ., мин
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				

¹ Вечерняя оценка 0–10. Напряжение не равно «плохому дню».

Что совпадало с более спокойными днями

НЕДЕЛЯ 1 / ИТОГИ

Что я замечаю

Совпадение в записях ещё не означает причину.

В какие моменты мне было легче

Что чаще забирало силы

Какой способ поддержки оказался полезным

Один посильный шаг на следующую неделю

Насколько выполним этот шаг? 0–10: ____

Если меньше 5, как его можно упростить? _____

ПОСЛЕ 28 ДНЕЙ

Мои закономерности

Опирайтесь на несколько записей, а не на один эпизод.

Я заметил(а)	Примеры / даты	Что хочу проверить

Что ещё могло влиять на самочувствие

ПОСЛЕ 28 ДНЕЙ

План поддержки

Сохраните то, к чему удобно возвращаться в непростой день.

Мои первые признаки перегрузки

Что я могу сделать в ближайшие 10 минут

К кому могу обратиться и как связаться

Какую помощь мне легче всего попросить

Если состояние стойко мешает обычной жизни, обратитесь к специалисту. При непосредственной опасности нужна экстренная помощь.

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ОБСУДИТЬ

На встречу со специалистом

Эту страницу можно взять на консультацию.

Что беспокоит и как давно

Как это влияет на сон, дела и общение

Что я уже пробовал(а) и какой был результат

Мои вопросы

ПОСЛЕ 28 ДНЕЙ

Что беру с собой

Отметьте небольшие изменения, которые важны вам.

Теперь я лучше понимаю

Мои способы заботы о теле

Мои способы поддержки чувств

Что хочу продолжить

Слова себе на будущее: _____

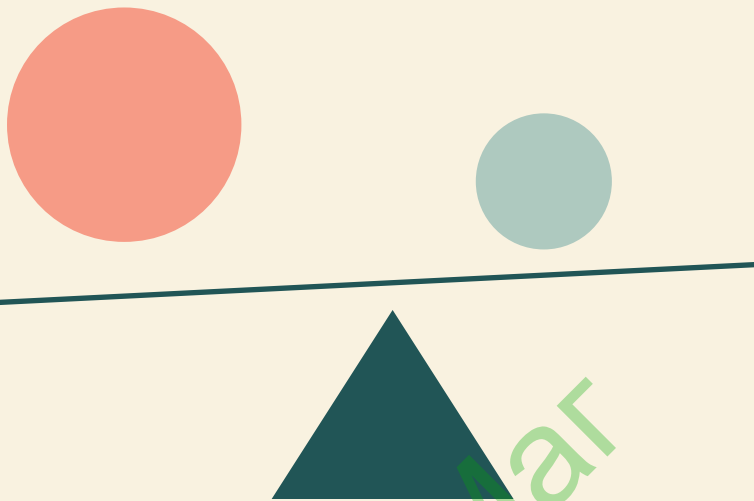
ДЛЯ ЛЮБЫХ НАБЛЮДЕНИЙ

Свободная страница

Здесь не нужны правильные слова.

ЦентрМаг

ЦентрМаг



Замечать. Понимать. Поддерживать себя.

Дневник для наблюдений за телом,
чувствами и повседневным ритмом.
Небольшое место для внимания к себе.

Сон и восстановление
Эмоции и потребности
Личные способы поддержки

28 ДНЕЙ / В СВОЁМ ТЕМПЕ