

Самоанализ

Дневник психологических
наблюдений



ЦентрМаг

ЭТОТ ДНЕВНИК ПРИНАДЛЕЖИТ

Самоанализ

Дневник психологических
наблюдений



Мои мысли. Мои чувства. Мой темп.

Начало: _____

Завершение: _____

НАВИГАЦИЯ



Мой маршрут

Как вести дневник	3
Словарь чувств и потребностей	4-5
Опоры и точка старта	6-7
Неделя 1 · заметить	8-23
Неделя 2 · понять	24-39
Неделя 3 · поддержать	40-55
Неделя 4 · попробовать	56-71
Мои открытия и следующий шаг	72-77
Свободные страницы	78-79
Письмо себе	80

Даты свободные. Пропущенные дни можно просто оставить пустыми.

БЕЗ СПЕШКИ



Как вести дневник

01

Выбери один момент

Запиши ситуацию, которая сегодня задела, обрадовала или просто запомнилась.

02

Заметь, что происходит

Отдели наблюдаемые факты от догадок. Назови эмоцию, мысль и ощущения в теле.

03

Найди опору

Посмотри на мысль с разных сторон. Выбери сильный шаг и слова поддержки.

04

Вернись через неделю

Просмотри семь записей. Что повторяется? Что помогает, а что забирает силы?

Можно заполнить только один блок.

Если запись усиливает напряжение, сделай паузу. Дневник помогает наблюдать за собой и не заменяет индивидуальную помощь специалиста.

ПОДСКАЗКИ



Что я чувствую?



Радость

интерес · воодушевление
удовольствие · облегчение



Грусть

печаль · тоска
разочарование · одиночество



Тревога

волнение · страх
неуверенность · беспокойство



Злость

досада · раздражение
возмущение · обида



Спокойствие

удовлетворение · доверие
умиротворение · принятие



Удивление

изумление · растерянность
любопытство · озадаченность

Сила эмоции: 0-10

0 — не ощущаю; 10 — максимально сильно для меня.
Несколько чувств одновременно — тоже ответ.

ПОДСКАЗКИ



Что мне нужно?

Эмоция может стать поводом проверить потребность. Однозначного соответствия между ними нет.

Тело и отдых

сон · еда · вода · движение · пауза

Безопасность

ясность · предсказуемость · защита

Связь с людьми

близость · участие · принятие · поддержка

Свобода выбора

свой темп · личное пространство · границы

Смысл и развитие

интерес · творчество · вклад · обучение

Сегодня мне особенно нужно...

МОЯ ПОДДЕРЖКА



То, что даёт опору

Люди, к которым можно обратиться

Места и занятия, где мне легче

Что помогает телу восстановиться

Фраза, которую мне важно услышать

ПЕРЕД НАЧАЛОМ



Моя точка старта

С чем я прихожу в этот дневник?

Что я хочу лучше понять о себе?

По каким изменениям я замечу пользу?

Моё разрешение себе

Писать честно. Пропускать вопросы.

Менять мнение. Возвращаться после паузы.

НЕДЕЛЯ 01 / ДЕНЬ 01



Что со мной?

Дата: _____ Время: _____

Моя внутренняя погода



ясно



облачно



дождливо



штормит



по-разному

01 / Ситуация и факты

Что произошло? Без догадок о чужих намерениях.

02 / Чувства и тело

Эмоция	Сила /10	Ощущение в теле

03 / Первая мысль

Какая фраза мелькнула в голове?

Сегодня можно начать с одного слова.

НЕДЕЛЯ 01 / ДЕНЬ 01



Что мне поможет?

04 / Проверяю мысль

Что её подтверждает?	Что в неё не укладывается?

Другой, более точный взгляд

05 / Моя потребность и действие

Что мне нужно? Какой маленький шаг я выберу?

06 / После записи

Эмоция: _____ Сила: ____ /10

Что сегодня поддержало меня?



Моя неделя

Коротко перенеси главное из ежедневных записей.

День	Главная эмоция	Энергия 0-10	Что поддержало
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Что я замечаю в этих записях?

Энергия: 0 — совсем нет сил; 10 — много сил.

НЕДЕЛЯ 01 / ИТОГИ



Беру с собой

Повторяющаяся ситуация или мысль

Что помогало, даже немного

Что хочется изменить или отпустить

Один эксперимент на следующую неделю

ПОСЛЕ ЧЕТЫРЁХ НЕДЕЛЬ



Что повторяется?

Выбери 2–3 наблюдения. Это рабочие гипотезы, которые можно уточнять.

Ситуация / условие	Моя обычная реакция	Что помогает / что проверю

Связь в записях ещё не означает причину.
Сравнивай разные дни и обстоятельства.

МОИ ОРИЕНТИРЫ



Что для меня важно

Отметь близкие слова и добавь свои.

☐ близость☐ свобода☐ забота☐ честность☐ творчество☐ развитие☐ спокойствие☐ смелость☐ свой ритм

Мои три главных ориентира сейчас

Как я могу поддержать один из них завтра?

МОИ ГРАНИЦЫ



Со мной так можно

Что мне подходит в общении?

Что вызывает дискомфорт?

О чём я хочу попросить прямо?

Можно начать так:

«Мне важно...»

«Сейчас я могу...»

«Мне не подходит... Предлагаю...»

РАБОТА С МЫСЛЯМИ



Одна мысль поближе

Мысль, к которой я часто возвращаюсь

Что здесь факт, а что предположение?

Какие есть другие объяснения?

Как звучит более точная формулировка?

Не обязательно искать позитив.

Достаточно взгляда, который учитывает больше фактов.

НА МОЕЙ СТОРОНЕ



Немного доброты

За что я сейчас себя критикую?

Что в этой ситуации было трудным?

Что я скажу близкому человеку на моём месте?

Какие из этих слов я могу сказать себе?

ПРОДОЛЖЕНИЕ



Мой следующий шаг

Одно изменение, которое я хочу попробовать

Самая маленькая версия этого действия

Когда и где я начну?

Что может помешать и чем я себе помогу?

Когда вернусь и посмотрю, что получилось?

Эксперимент можно изменить по результатам.

СВОБОДНАЯ СТРАНИЦА



Место для мыслей

ЦентрМаг

СВОБОДНАЯ СТРАНИЦА



Можно рисовать

ЦентрМаг

ПИСЬМО СЕБЕ



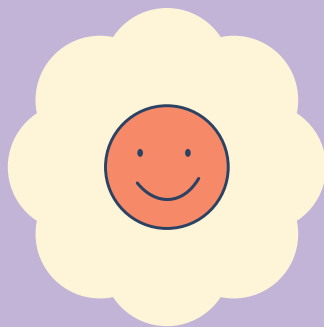
Я хочу помнить...

Что я понял(а) о себе? Что хочу сохранить?
Какими словами поддерживаю себя в другой день?

ЦентрМаг



ЦентрМаг



Внутри бывает разная погода.

Здесь есть место для каждой.

Один день. Один разворот.

Немного внимания к мыслям, чувствам
и тому, что сейчас действительно нужно.



Заметить состояние



Разобраться в мыслях



Найти свою опору



Можно быть собой.

Даже в пасмурный день.