



Купить Дневник эмодзи. Выражай себя с помощью эмоций



ДНЕВНИК ЭМОДЗИ



Выражай себя с помощью эмоций.

28 дней наблюдений • трекары • творческие паузы



ЦентрМаг

ДНЕВНИК ЭМОДЗИ

Выражай себя с помощью эмоций.



Этот дневник принадлежит

Начало: _____



КОРОТКО И ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ

Как пользоваться дневником



Заметь

1

Остановись на минуту и выбери лицо, которое ближе всего к твоему состоянию.

Назови

2

Подбери 1-3 слова. Можно смешивать эмоции: радость + тревога — нормальное сочетание.

Проверь тело

3

Где живёт чувство: плечи, живот, грудь, челюсть? Отметь сигнал без оценки.

Выбери поддержку

4

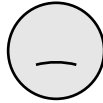
Запиши маленькое действие, которое поможет прямо сейчас или позже.

Здесь нет правильных эмоций и неправильных ответов.

Заполняй столько, сколько хочется. Пропущенный день — не провал, а просто пропущенный день.

ЭМОДЗИ — ЭТО БЫСТРЫЙ ЯЗЫК

Моя шкала состояния



Что значит каждый уровень лично для меня?

- 1
 2
 3
 4
 5

Интенсивность эмоции

0 — едва заметно 5 — ощутимо 10 — захватывает всё внимание



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Мои ранние сигналы

.....

ВЫБИРАЙ ТОЧНЕЕ, ЧЕМ «НОРМАЛЬНО»

Палитра эмоций



РАДОСТЬ



восторг • интерес • удовольствие • облегчение • тепло • гордость

ГРУСТЬ



печаль • одиночество • усталость • разочарование • тоска • уязвимость

ЗЛОСТЬ



раздражение • обида • ярость • несправедливость • напряжение • протест

СТРАХ



тревога • сомнение • растерянность • опасение • стыд • неуверенность

СПОКОЙСТВИЕ



ясность • безопасность • принятие • доверие • интерес • устойчивость

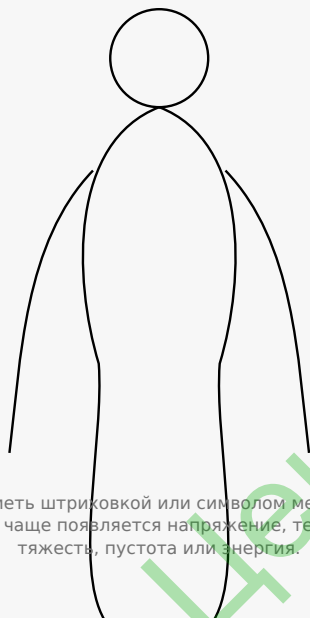
Мои собственные слова

.....

.....

ТЕЛО ЧАСТО ЗАМЕЧАЕТ РАНЬШЕ СЛОВ

Где эмоции живут в теле



Отметь штриковкой или символом места, где чаще появляется напряжение, тепло, тяжесть, пустота или энергия.

СИГНАЛ

.....
.....

НА ЧТО ПОХОЖ

.....
.....
.....

ЧТО ПОМОГАЕТ

.....
.....
.....

Мой быстрый чек тела

☐ дыхание ☐ плечи ☐ челюсть ☐ живот ☐ руки ☐ темп мыслей

Сейчас моему телу хочется: _____

МАЛЕНЬКИЕ ДЕЙСТВИЯ ТОЖЕ СЧИТАЮТСЯ

Меню поддержки



ТЕЛО

вода • еда • сон • прогулка • растяжка •
тёплый душ



ДЫХАНИЕ

длинный выдох • пауза • открыть окно •
замедлиться



ЛЮДИ

написать • попросить об объятии • быть
рядом • сказать «нет»



МЫСЛИ

назвать факт • выписать страх • сделать
один шаг • отложить решение



РАДОСТЬ

музыка • рисунок • игра • вкусное •
природа • юмор



ТИШИНА

убрать экран • побыть одному •
наушники • снизить ожидания

Мои три надёжных способа

1

.....

2

.....

3

.....

НЕ ИСПРАВИТЬ СЕБЯ, А УЗНАТЬ

Что я хочу заметить



Какие эмоции мне легко признавать?

.....

.....

Какие чувства я чаще прячу или обесцениваю?

.....

.....

Что обычно поднимает мою энергию?

.....

.....

Какие границы мне важно замечать раньше?

.....

.....

Моё намерение на ближайшие четыре недели

.....

ПЕРЕД ПЕРВЫМ ДНЁМ

Стартовая точка



Период: с _____ по _____

Моё состояние сейчас



Что занимает больше всего места в мыслях?

.....

.....

.....

.....

Что поддерживает меня уже сейчас?

.....

.....

.....

Один добрый шаг к себе: _____

НЕДЕЛЯ 1

ЭМОДЗИ НЕДЕЛИ

Нарисуй лицо, которое подходит к твоему настрою на старт.



На что хочу обратить внимание

.....

.....

.....

Трекер недели



1



2



3



4



5



6



7

Закрашивай кружок вечером по своей шкале 1-5.

НЕДЕЛЯ 1 • ЗАМЕЧАЮ

День 1



Дата _____ Время _____

КАКОЕ У МЕНЯ ЛИЦО СЕЙЧАС?



МОИ ЭМОЦИИ — 1-3 СЛОВА

.....

.....

ИНТЕНСИВНОСТЬ



10

ГДЕ В ТЕЛЕ?



ЭНЕРГИЯ

низкая средняя высокая



СИГНАЛ ТЕЛА

.....

Что стоит за эмодзи



ЧТО ПРОИЗОШЛО?

Только факты, без оценки.

.....

КАКАЯ МЫСЛЬ ПОЯВИЛАСЬ?

Что я сказал(а) себе в этот момент?

.....

ЧТО МНЕ БЫЛО НУЖНО?

Безопасность, ясность, отдых, контакт, уважение, свобода...

.....

ЧТО Я СДЕЛАЛ(А)?

Действие, пауза или то, чего удалось не делать.

.....

ЧТО ПОМОГЛО ХОТЯ БЫ НА 1%?

.....
.....

Эмодзи дня



Неделя в эмодзи



СЕМЬ ДНЕЙ — СЕМЬ ЛИЦ



1



2



3



4



5



6



7

Чаще всего я чувствовал(а)...

.....

Сильнее всего меня задело...

.....

Лучше всего меня поддержало...

.....

Одно открытие о себе...

.....

На следующей неделе я попробую: _____

ЧЕТЫРЕ НЕДЕЛИ ОДНИМ ВЗГЛЯДОМ

Мои закономерности



Эмоция, которая повторялась	
Частый триггер	
Сигнал тела	
Что помогало	
Что забирало силы	

Главный вывод



ТВОИ ЭМОЦИИ ЗАСЛУЖИВАЮТ ВНИМАНИЯ

Замечай. Называй. Выбирай, что поможет.

