

Купить Дневник подсознания. Внутри - целый мир

90 ЗАПИСЕЙ • 12 НЕДЕЛЬНЫХ ИТОГОВ

Дневник подсознания

Внутри — целый мир



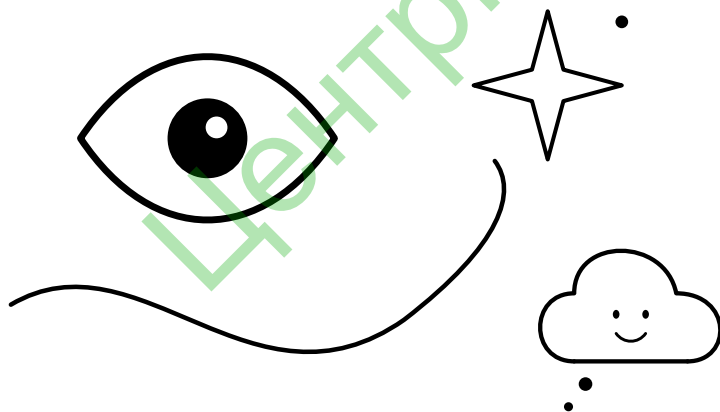
ЗАМЕЧАТЬ. ПОНИМАТЬ.
ВЫБИРАТЬ СВОЁ.

ЦентрМаг

ВНУТРИ • ЦЕЛЫЙ МИР

Дневник подсознания

90 записей о мыслях, чувствах
и привычных реакциях



ЭТОТ ДНЕВНИК ПРИНАДЛЕЖИТ

Начало: _____

НАВИГАЦИЯ

Карта дневника



Можно идти по порядку или открыть нужную страницу.

Как начать	3
Моя точка отсчёта	4
Слова для эмоций	5
Что мне нужно	6
Мысли на автопилоте	7
Проверка мысли	8
На что я опираюсь	9
Мои ориентиры	10
Пауза и внимание	11
Сны и ассоциации	12
Пространство для мыслей	13
Маленький эксперимент	14
Карта 90 записей	15
Мой ритм	16
Ежедневные записи и итоги	17-118
Что я беру с собой	119-124

ПЕРВЫЙ ШАГ

Как начать



Это место для наблюдения, а не экзамен на правильные чувства.

01

Замечайте

Выберите один эпизод дня. Запишите, что произошло, какую мысль вы заметили и что почувствовали.

02

Уточняйте

Отделяйте событие от догадки. Вместо «всё плохо» попробуйте назвать конкретную эмоцию и её силу.

03

Пробуйте

Найдите ещё один взгляд на ситуацию и небольшой шаг, который сейчас вам подходит.

04

Возвращайтесь

После семи записей подведите итог. Пропуски допустимы: продолжайте со следующей свободной страницы.

На короткий день: событие + чувство + один шаг.

ДО ПЕРВОЙ ЗАПИСИ

Моя точка отсчёта



Каким я вижу своё состояние сегодня?

С чем я прихожу в этот дневник

Что хочется понять

Чего хочется больше

Как я замечу полезные изменения

ЧУВСТВОВАТЬ ТОЧНЕЕ

Слова для эмоций



Выберите слово или придумайте своё. Чувства могут смешиваться.

Семейство	Оттенки
Радость	интерес • оживление • нежность вдохновение • удовольствие
Грусть	тоска • разочарование сожаление • одиночество
Страх	тревога • неуверенность растерянность • опасение
Злость	раздражение • досада обида • возмущение
Спокойствие	облегчение • доверие ясность • удовлетворение
Сложно назвать	смущение • вина • стыд смешанные чувства • онемение

Сила чувства: 0 — почти нет, 10 — очень сильное.

ПОД ЧУВСТВОМ

Что мне нужно



Не угадывайте ответ заранее: проверьте, подходит ли он вам.

Я замечаю	Возможная потребность
Усталость	сон, отдых, пауза, меньше задач
Напряжение	ясность, безопасность, предсказуемость
Одиночество	контакт, принятие, внимание
Раздражение	границы, пространство, уважение
Скука	интерес, движение, новизна

Моя потребность сейчас / как о ней позаботиться

УЗНАТЬ ПРИВЫЧНОЕ

Мысли на автопилоте



Какие фразы включаются раньше, чем я успеваю их обдумать?

«Всегда» и «никогда»

Где я делаю слишком общий вывод?

Догадки о других

Что я знаю точно, а что додумываю?

Жёсткие «надо»

Это мой выбор или привычное правило?

Худший сценарий

Какие ещё исходы возможны?

ПОСМОТРЕТЬ ШИРЕ

Проверка мысли



Выберите одну мысль. Ищите точный взгляд, который звучит правдоподобно.

Ситуация и первая мысль

Что говорит в её пользу

Что не укладывается

Более точный и бережный взгляд

Чувство до: _____ /10 после: _____ /10

Если ответ пока не найден, можно вернуться позже.

МОИ РЕСУРСЫ

На что я опираюсь



Соберите свой список простых и доступных опор.

Люди и места

Где я могу быть собой?

Действия и привычки

Что даёт мне передышку?

Мои качества

Что уже помогало мне справляться?

ВЫБИРАТЬ СВОЁ

Мои ориентиры



Что мне важно в том, как я живу и отношусь к другим?

близость • свобода • честность • творчество
забота • развитие • любопытство • спокойствие

Мой ориентир	Небольшое действие в его сторону

Ценность задаёт направление. Шаг может быть маленьким.

ВЕРНУТЬСЯ В МОМЕНТ

Пауза и внимание



Короткая остановка, когда мыслей слишком много.



Почувствовать опору

Где тело соприкасается со стулом или полом?



Посмотреть вокруг

Какие три предмета я вижу прямо сейчас?



Услышать

Какие звуки до меня доносятся?



Выбрать продолжение

Что я могу сделать для себя в ближайшие минуты?

После паузы я замечаю

ЛИЧНЫЙ ЯЗЫК ОБРАЗОВ

Сны и ассоциации



Не ищите готовую расшифровку: запишите, что образ значит лично для вас.

Образ, сон или случайная ассоциация

Какие чувства вызывает

С чем перекликается

Что хочется оставить в памяти

СВОБОДНОЕ ПИСЬМО

Пространство для мыслей



Можно начать со слов «Сейчас у меня в голове...». Пишите, рисуйте, делайте списки. Редактировать себя не обязательно.

ЦентрМат

ПРОВЕРИТЬ В ЖИЗНИ

Маленький эксперимент



Выберите безопасное и сильное действие, которое поможет проверить привычное предположение.

Моё предположение

Что попробую и когда

Что произошло на самом деле

Что я узнал(а) / что изменю

БЕЗ ГОНКИ ЗА СЕРИЕЙ

Карта 90 записей



Отмечайте заполненные записи. Даты и паузы выбираете вы.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81
82	83	84	85	86	87	88	89	90

Возвращение к дневнику тоже считается шагом.

ДОГОВОР С СОБОЙ

Мой ритм



Достаточно любопытства. Идеальная дисциплина не нужна.

Когда мне удобно писать

Что поможет вспомнить о дневнике

Если я пропущу несколько дней, то

Я могу писать честно, коротко и по-своему.

ЗАПИСЬ 01

Что внутри сегодня?



Дата: _____ Время: _____

Энергия сейчас



мало → много

01 Событие / что произошло

02 Первая мысль

03 Чувство и тело

Чувство: _____

Сила: ____/10

В теле: _____

04 Что мне нужно

05 Другой взгляд

МОЙ СЛЕДУЮЩИЙ МАЛЕНЬКИЙ ШАГ

Что сегодня меня удивило?

ОСТАНОВКА 01 / ПОСЛЕ СЕМИ ЗАПИСЕЙ

Увидеть повторения



Перечитайте последние записи. Заметьте связи, не оценивая себя.

Запись	Главное чувство	Что поддержало
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		

Что повторялось

Что помогало

Один эксперимент на следующую неделю

ПОСЛЕ 90 ЗАПИСЕЙ

Мои открытия



Сравните эти ответы со своей точкой отсчёта на странице 4.

Что я теперь лучше понимаю о себе

Какие реакции стали заметнее

Что меня приятно удивило

ЗАМЕЧАТЬ СВЯЗИ

Повторения и выбор



Какие привычные цепочки я хочу сохранить, а какие изменить?

Ситуация / сигнал	Привычная реакция	Что попробую в следующий раз

Начну с этой ситуации

ОСТАВИТЬ ПОД РУКОЙ

Мой набор опор



Список, к которому удобно возвращаться в обычный или трудный день.

К кому могу обратиться

Где мне спокойно

Что возвращает силы

Слова поддержки

Мои сильные стороны

О чём хочу помнить

для БУДУЩЕГО МЕНЯ

Письмо себе



Что хочется сказать себе в тот день, когда я снова открою дневник?

Привет, _____

ЦентрМат

ПРОДОЛЖЕНИЕ

Следующие шаги



Выберите немного, что хочется перенести в повседневную жизнь.

Я хочу продолжать

Я хочу делать реже

Я попробую новое

Вернусь к этим записям: _____

ПУСТЬ ОСТАНЕТСЯ МЕСТО

**Для того,
что ещё придёт**



ЦентрМаг

ЦентрМаг



Не всё нужно разгадать. Что-то можно просто заметить.

Мысли, чувства, случайные ассоциации и маленькие открытия. Здесь есть место для всего, что происходит внутри.

90 записей в своём ритме
12 остановок для размышления
Один большой разговор с собой