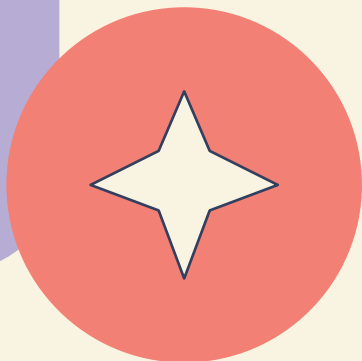
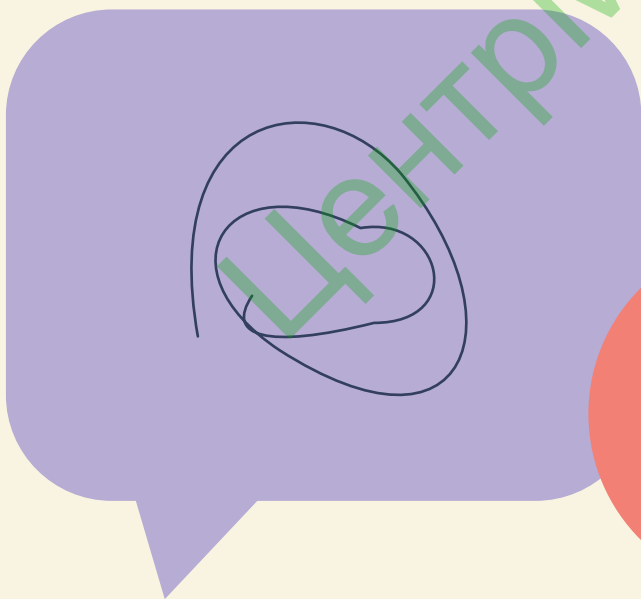


[Купить Тетрадь мыслей для работы с психологом](#)

МЕСТО ДЛЯ ВАЖНОГО

Тетрадь мыслей

для работы
с психологом

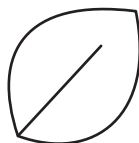
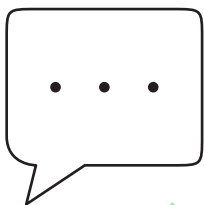


ЗАМЕЧАТЬ. ПОНИМАТЬ. ПРОБОВАТЬ.

ЦентрМаг

Тетрадь мыслей

для работы с психологом



МЕНЯ ЗОВУТ

ПЕРИОД ЗАПИСЕЙ

Здесь можно писать неидеально,
делать паузы и возвращаться к важному.

В своём темпе



Не обязательно заполнять каждое поле.

01

До встречи

Выберите главное: что произошло, что тревожит и о чём хочется спросить.

02

После встречи

Запишите важную мысль, договорённости и то, что осталось неясным.

03

Между встречами

Возьмите одну ситуацию или небольшой шаг. К записи можно вернуться вместе с психологом.

Короткие ориентиры

Интенсивность эмоции: 0 — нет, 10 — максимально сильная.
Уверенность в мысли: от 0 до 100%. Это личные оценки, а не диагноз.

Подходящие задания и темп выбирайте с психологом. Если запись перегружает, можно остановиться и обсудить это на встрече.

С чего начинается путь



Можно записать вопрос, а не готовый ответ.

Что привело меня к психологу

Что сейчас труднее всего

Каких изменений мне хочется

Что я хочу понять о себе в первую очередь?

Как я замечу изменения



Небольшой наблюдаемый признак вместо идеала.

Что мне важно	Что хочу попробовать	По чему замечу сдвиг

Что уже получается хотя бы немного

Как мне будет удобнее



Эти пункты можно обсудить на первой встрече.

Что важно знать обо мне

Что помогает мне говорить открыто

Мои границы и желательный темп

О чём хочу договориться с психологом

На что я могу опереться



Люди, занятия, места и собственные навыки.

Люди, к которым можно обратиться

Что возвращает ощущение устойчивости

Что уже помогало в сложные моменты

Мой самый доступный способ поддержать себя:

Карта встреч



Здесь удобно находить нужные записи.

№ / стр.	Дата	Главная тема или вопрос
01 / 8		
02 / 14		
03 / 20		
04 / 26		
05 / 32		
06 / 38		
07 / 44		
08 / 50		
09 / 56		
10 / 62		
11 / 68		
12 / 74		

Количество встреч и частота определяются индивидуально.
В тетради предусмотрены места для 12 встреч.

С чем я прихожу



Выберите одну-две темы, которые важнее сейчас.

ДАТА

ВРЕМЯ / ФОРМАТ

Напряжение перед встречей



0 — нет напряжения · 10 — максимально сильное

Главное, о чём хочу поговорить

Что произошло с прошлой встречи

Что трудно произнести или спросить

Что беру с собой



Запись своими словами, пока мысль свежая.

Главная мысль или открытие

Что оказалось полезным

Что не подошло или осталось неясным

Напряжение после встречи

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 — нет напряжения · 10 — максимально сильное

СЛЕДУЮЩАЯ ВСТРЕЧА / ЧТО УТОЧНИТЬ

Одна ситуация



Записывайте конкретный эпизод.

КОГДА И ГДЕ

Что произошло: наблюдаемые факты

Какая мысль или образ возникли

Насколько я верю этой мысли сейчас? ____ / 100%

Эмоция	Сила 0-10

Что чувствовало тело / что я сделал(а)

Можно ли увидеть иначе?



Вернитесь к мысли на соседней странице.

Какие факты поддерживают мою мысль

Какие факты с ней не согласуются

Более взвешенный взгляд на ситуацию

Не обязательно позитивный — достаточно точный.

Теперь верю исходной мысли на ____ / 100%

Эмоция сейчас	Сила 0–10

Что хочу уточнить с психологом? _____

Один небольшой шаг



План, который подходит моему состоянию.

Что мы договорились попробовать

КОГДА / ГДЕ

САМЫЙ МАЛЕНЬКИЙ ШАГ

Что может помешать / какая нужна поддержка

Что получилось в действительности

Что я узнал(а), даже если вышло иначе

Между встречами



Заполняйте по желанию, без обязательной ежедневности.

Дата	Эмоция / сила 0–10	Что влияло или помогло

Повторяющаяся тема / что хочу обсудить

Маленькое изменение, которое я замечаю:

Что повторяется



Эти наблюдения можно обсудить с психологом.

Ситуация или тема	Знакомая мысль	Моя обычная реакция

Какой вопрос возникает из этих наблюдений

Где у меня есть выбор



Одно действие, доступное мне сейчас.

Что в этой ситуации зависит от меня

На что я могу повлиять только частично

Что сейчас вне моего контроля

КАКОЙ ДОСТУПНЫЙ ШАГ Я ВЫБИРАЮ

Что для меня важно



Можно начать с конкретного разговора.

Ситуация, в которой мне некомфортно

Какая потребность или граница за этим

Как я хочу об этом сказать

Какая поддержка поможет мне

Бережнее к себе



Фразы, которым мне действительно легко поверить.

За что я себя сейчас критикую

Что я сказал(а) бы близкому в такой ситуации

Какие слова поддержки подходят мне

Одно небольшое доброе действие для себя:

Как я замечаю перегрузку



Свои сигналы и способы поддержки.

Мой ранний сигнал	Что может помочь	К кому обратиться

Что хочу заранее обсудить с психологом

То, что помогает мне



Дополняйте список по мере опыта.

Люди и безопасные места

Действия, которые помогают восстановиться

Что напоминает мне о моих возможностях

Что из этого доступно мне уже сегодня?

Что меняется



Сравнивайте с собой в начале этого периода.

Что было трудно	Как сейчас	Конкретный пример

Что хочу сохранить и продолжить

Куда двигаться дальше



Без требования немедленно всё решить.

Какие темы ещё ждут разговора

Что хочу пересмотреть в нашей работе

Следующий посильный ориентир

К этому листу можно вернуться в любой момент.

Мысли без порядка



Слова, списки, наброски — любой удобный способ.

ЦентрМаг

Можно просто написать



Эта страница не требует правильного ответа.

A series of horizontal lines for writing, with a large green diagonal watermark reading "ЦентрМаг" across the middle.

Место для важного



То, для чего не нашлось отдельной графы.

ЦентрМаг

Продолжение следует



Вопросы и мысли, к которым хочется вернуться.

ЦентрМар

Что я хочу помнить



Запись для себя, к которой можно возвращаться.

Самое важное, что я понял(а) о себе

Что я беру с собой дальше

Мои слова себе

ЦентрМаг

ТЕТРАДЬ МЫСЛЕЙ



У каждой мысли
может быть
место на бумаге.

Записи для встреч, наблюдений
и маленьких шагов между ними.

В СВОЁМ ТЕМПЕ. С ВНИМАНИЕМ К СЕБЕ.