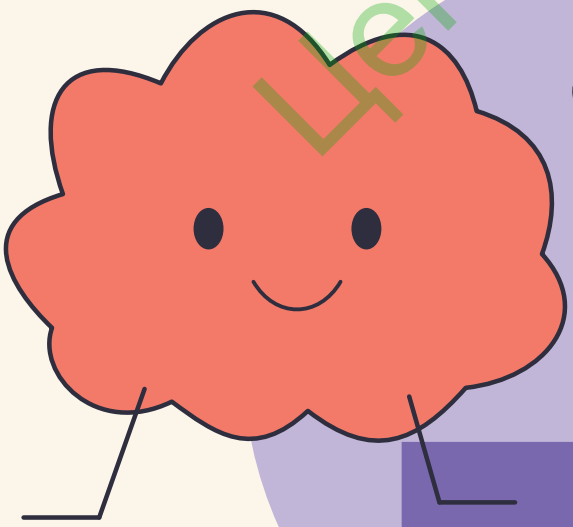
Купить Дневник страхов. Замечать. Понимать. Пробовать маленькие шаги

В СВОЁМ ТЕМПЕ

Дневник страхов

Замечать. Понимать.
Пробовать маленькие шаги.



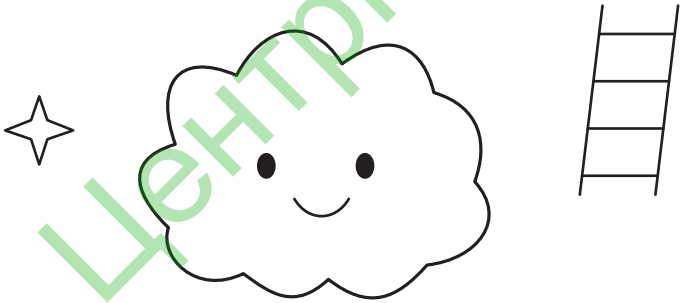
Для всего, что пока
кажется слишком большим.

ЦентрМаг

ЦентрМаг

Дневник страхов

Можно бояться.
Можно двигаться понемногу.



ЦентрМаг

Этот дневник принадлежит

Начало моих наблюдений

МАРШРУТ

Как устроен дневник



Не нужно заполнять всё подряд. Начните с того, что сейчас полезно.

Мягкий старт 3

Мои страхи, реакции и опоры 4-7

Пример и лестница шагов 8-11

30 разборов ситуаций 12-81

6 пауз для наблюдений 22-23, 34-35, 46-47, 58-59, 70-71, 82-83

Тревоги, шаги и результаты 84-89

Свободные страницы и письмо себе 90-92

Один разворот - одна ситуация.
Пауза для итогов - после каждых пяти записей.

ЦентрМаг

Начать бережно



Этот дневник помогает замечать свой опыт. Здесь нет оценок и обязательного результата.

1 **Одна ситуация за раз**

Выберите недавний эпизод. Запишите, что произошло, о чём вы подумали и что почувствовали.

2 **Наблюдать без экзамена**

Нескольких слов достаточно. Можно пропустить вопрос, сделать паузу и вернуться позже.

3 **Выбирать посильное**

Небольшие шаги касаются безопасных ситуаций. Реальная угроза требует защиты, а не тренировки.

ЦентрМаг

Если страх заметно мешает сну, работе, учёбе или отношениям, обсудите его со специалистом. Дневник не ставит диагноз и не заменяет помощь. Если записи усиливают переживания, остановитесь и позаботьтесь о себе.

Карта моих страхов



Что пугает меня сейчас? Можно описывать ситуации без ярлыков и диагнозов.

Ситуация / тема	Страх 0-10	Как мешает моей жизни

ЦентрМаг

С чего я хочу начать

Как я узнаю страх



У разных людей страх ощущается по-разному. Отметьте свои сигналы.

Сила страха сейчас

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - спокойно

10 - очень сильный страх

В теле я замечаю

- ☐ напряжение
- ☐ дрожь
- ☐ дискомфорт в животе
- ☐ сердцебиение
- ☐ жар или холод
- ☐ другое

Мои собственные сигналы

Как я обычно реагирую

Что делаю сразу? Что это меняет позже?

ЦентрМаг

Мои опоры



Что помогает мне вернуться к настоящему моменту и выбрать следующий шаг?

Люди, к которым можно обратиться

Имя / как связаться / о чём я могу попросить

Места и занятия, где мне спокойнее

Что я могу заметить вокруг себя

Например: предметы, звуки, опору под ногами.

Слова поддержки, которые мне подходят

ЦентрМаг

Что в моих руках



Разделите текущую задачу и тревожное предположение о будущем.

ЕСТЬ КОНКРЕТНАЯ ЗАДАЧА

Что происходит сейчас? Какое действие доступно мне сегодня?

ПОКА ЕСТЬ ТОЛЬКО «А ВДРУГ...»

Что я предполагаю? Чего пока не знаю? Запишу мысль и вернусь к текущему делу.

ЦентрМаг

Мой следующий конкретный шаг

Что сделаю / когда / какая помощь нужна

Одна запись: пример



Вымышленная ситуация. Ваши ответы могут быть совсем другими.

01 **Ситуация**

На встрече хочу задать вопрос, но боюсь говорить.

02 **Прогноз страха**

«Я запнусь, и все решат, что я ничего не понимаю».

03 **Тело и реакция**

Плечи напряжены, сердцебиение. Страх 7 из 10. Хочется промолчать.

04 **Факты**

Я иногда запинаюсь. Но люди задают вопросы и обычно получают ответ.

05 **Более гибкая мысль**

Я могу волноваться и всё же задать короткий вопрос.

06 **Шаг и результат**

Задал один вопрос. Мне ответили. Я всё ещё волновался, но смог участвовать.

ЦентрМаг

Маленькие шаги



Выберите безопасную ситуацию и разбейте её на посильные действия.

1 **Назовите важное**

Что вы хотели бы делать свободнее? Начните с того, что имеет для вас смысл.

2 **Составьте лестницу**

Оцените трудность шагов по шкале 0-10. Начните с более лёгкого и повторяйте в своём темпе.

3 **Замечайте опыт**

Сравнивайте прогноз с тем, что случилось. Цель записи - увидеть опыт, даже если тревога осталась.

ЦентрМаг

Не выбирайте опасные ситуации и не отменяйте необходимые меры безопасности. Шаги, связанные с травматическим опытом или очень сильным страхом, лучше планировать со специалистом.

Моя лестница



От самого посильного действия к более сложному. Лестницу можно менять.

Я хочу свободнее...

Шаг	Что попробую	Страх 0-10	Дата
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Первый шаг может быть совсем небольшим.

ЦентрМаг

Ради чего я пробую



Пусть рядом со страхом будет место тому, что для вас важно.

В моей жизни мне важно

Отношения, учёба, творчество, самостоятельность...

Страх пока мешает мне

Я хочу вернуть себе возможность

Как я поддержу себя в процессе

ЦентрМаг

Когда мне страшно



Дата _____ Время _____

01 Что произошло

Где я был(а)? Кто рядом? Только наблюдаемые события.

02 Чего я опасаюсь

Какая мысль или картина появилась? Что, по моему прогнозу, случится?

Сила страха сейчас

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - спокойно

10 - очень сильный страх

03 Что чувствую в теле и какие ещё эмоции есть

04 Что я сделал(а) в ответ на страх

ЦентрМаг

Проверяю свой прогноз



Можно дописать позже, когда появится новый опыт.

Что подтверждают факты

Что говорит об ином

Более гибкий взгляд на ситуацию

Мой небольшой безопасный шаг

Что попробую? Когда? Какая поддержка нужна?

Что произошло на деле / чему учит этот опыт

Страх сейчас: ____ / 10

Дата возвращения: _____

Добрые слова себе:

ЦентрМаг

Что повторяется



Смотрите на конкретные ситуации, а не на «хорошие» и «плохие» дни.

Запись	Тема / ситуация	В начале 0-10	Позже 0-10
1			
2			
3			
4			
5			

ЦентрМаг

Что повторялось: ситуации, мысли, реакции

Что помогало действовать, даже с тревогой

Беру с собой



Не обязательно чувствовать меньше, чтобы заметить важный шаг.

Какой прогноз оказался неточным

Что я попробовал(а) и чему научился(ась)

Что хочу изменить в своём подходе

Один следующий шаг и поддержка для него

ЦентрМаг

Парковка мыслей



Когда мысль отвлекает, её можно кратко записать и выбрать время для возвращения.

О чём я беспокоюсь	Вернусь к записи	Что могу сделать

ЦентрМаг

Вернувшись к записи, отделите решаемую задачу от предположения. Не каждый вопрос требует немедленного ответа.

Из тревоги в задачу



Если проблема конкретна, запишите следующий доступный шаг.

В чём именно состоит задача

Какие у меня есть варианты

Какой вариант я выбираю и почему

Что сделаю / когда / с чьей помощью

ЦентрМаг

План повторения



Один посильный шаг можно пробовать несколько раз и замечать новый опыт.

Какой шаг я повторю

Дата	Что попробовал(а)	Что узнал(а)

ЦентрМаг

Нужен шаг поменьше? Это тоже настройка маршрута.

Прогноз и реальность



Соберите наблюдения, к которым полезно вернуться.

Я ожидал(а)	На деле произошло

ЦентрМаг

Что это меняет в моём взгляде на страх

Тогда и сейчас



Оцените перемены по своим признакам. Они могут быть небольшими.

Что сравниваю	В начале	Сейчас
Что я мог(ла) себе позволить		
Как реагировал(а) на тревожную мысль		
Как просил(а) о поддержке		
Мой собственный признак изменений		

ЦентрМаг

Колебания нормальны для опыта наблюдения. Эта таблица не является тестом или оценкой лечения.

Что я узнал(а) о себе



Пусть здесь останется опыт, который вы хотите сохранить.

Теперь я лучше замечаю

Мне помогают такие действия

Мои важные маленькие победы

Дальше я хочу попробовать

ЦентрМаг

Мысли без клеточек



Здесь можно писать, рисовать, составлять списки.

ЦентрМаг

Место для нового



Идея, вопрос специалисту или то, что пока трудно назвать.

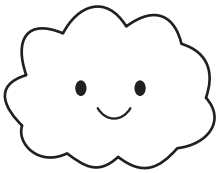
ЦентрМаг

Если снова страшно

Напишите себе несколько слов на случай сложного дня.

Мне можно напомнить...

ЦентрМаг



Один маленький шаг тоже считается.

ЦентрМаг

У смелости бывает тихий голос.

Замечать страх.
Слышать себя.
Пробовать в своём темпе.

ЦентрМаг

