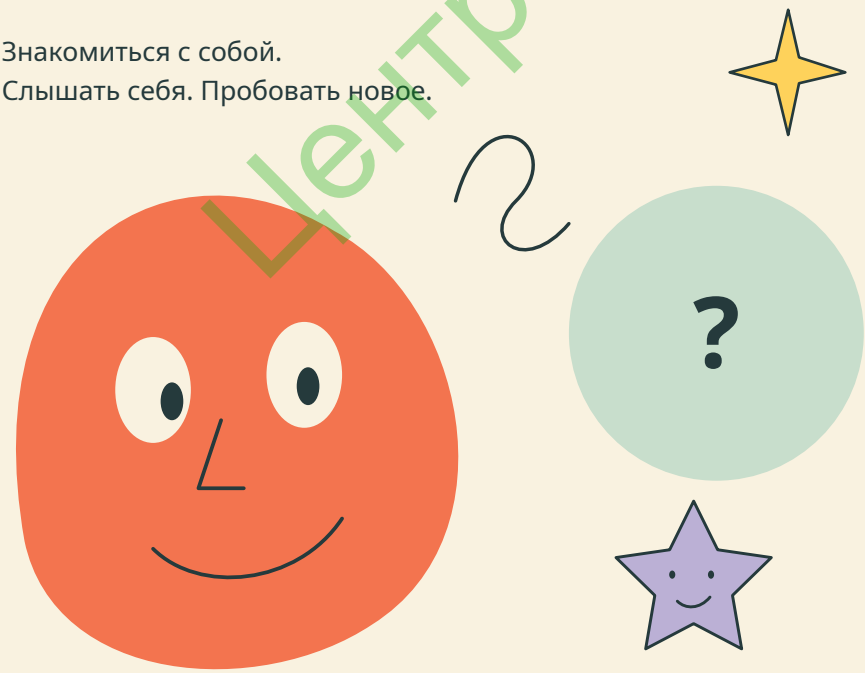
Дневник вопросов

о себе

ЦентрМаг

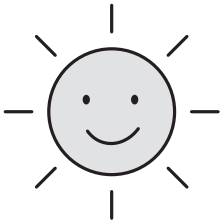
Знакомиться с собой.
Слышать себя. Пробовать новое.



ЦентрМаг

Дневник вопросов о себе

ЦентрМаг



Можно не знать.
Можно передумать.
Можно начать с одной строки.

Моё имя

Начало

Завершение

ПЕРЕД НАЧАЛОМ



Разговор без спешки

Этот дневник можно вести по порядку или открывать на теме, которая откликается сегодня. Здесь нет правильных ответов и обязательного графика.

ЦентрМаг

01

Выбери один вопрос

Выдели несколько спокойных минут. Одной честной фразы достаточно для начала.

02

Вспомни конкретный момент

К ответу можно добавить событие, ощущение или пример из обычной жизни.

03

Оставь себе свободу

Пропускай вопросы, делай паузы, рисуй. Возвращайся к записи, когда захочется.

04

Заметь следующий шаг

Если хочется что-то изменить, выбери небольшое действие. Его можно пересмотреть.

На сегодня можно выбрать только то, к чему есть готовность.

НАВИГАЦИЯ

Восемь тем обо мне

Начни с любой темы. Отмечай то, к чему хочется вернуться.

Я и мои чувства	9
Что мне важно	19
Мои опоры	29
Я рядом с людьми	39
Мои границы	49
Мой обычный день	59
Мои желания	69
Я и перемены	79

Сначала обо мне · 4 Итоги и новые вопросы · 89

ЦентрМаг

ТОЧКА ОТСЧЁТА



Я сейчас

Три слова о моём нынешнем состоянии

Что сейчас занимает важное место в моей жизни

Что мне хочется узнать о себе

Как я пойму, что эти записи были полезны

ЦентрМаг

ПОДСКАЗКИ ДЛЯ НАЧАЛА



Слова, на которые можно опереться

ЧТО Я ЧУВСТВУЮ

Радость · грусть · злость · страх · интерес
Нежность · растерянность · облегчение
Разочарование · волнение · спокойствие

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ МНЕ НУЖНО

Отдых · ясность · близость · тишина
Признание · поддержка · свобода · игра
Безопасность · новизна · личное пространство

ЦентрМаг

Мои собственные слова и образы

Чувства и потребности могут сосуществовать и меняться.

ОТ СОБЫТИЯ К ПОНИМАНИЮ

Один момент крупным планом

Выбери небольшую ситуацию. Отдели то, что произошло, от своего объяснения и возможных действий.

Наблюдение	Моя запись
Что произошло Факты ситуации	
Что я чувствую Эмоции и ощущения	
Как я это понимаю Мысли и догадки	
Что хочу попробовать Посильное действие	

ЦентрМаг

У одной ситуации может быть несколько объяснений.

МОИ ОРИЕНТИРЫ



Важное в действиях

Запиши, что тебе дорого, и найди небольшой пример в обычной жизни. Последний столбец оставь для нового шага.

Мне важно	Как это уже проявляется	Чего хочу добавить

ЦентрМаг

Например: любопытство, забота, честность, самостоятельность.

МОИ ДОГОВОРЁННОСТИ С СОБОЙ



В своём темпе

Когда и где мне удобно писать

Что сделает это время приятнее

Как я пойму, что пора сделать паузу

Я разрешаю себе

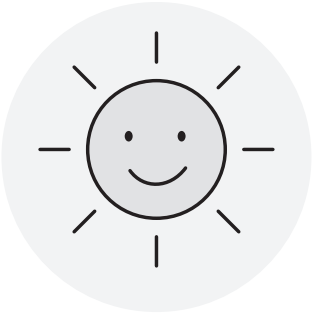
ЦентрМаг

01 / ТЕМА

Я и мои чувства

Замечать своё состояние. Находить слова для чувств и понимать, что помогает оставаться в контакте с собой.

Здесь можно заметить новое.



ЦентрМаг

С каким чувством я начинаю эту тему?

ВОПРОС 01 / 64



Дата

Что сейчас занимает больше всего места в моих мыслях?

Запиши то, к чему внимание возвращается само. Необязательно сразу искать решение.

МОЙ ОТВЕТ СЕГОДНЯ

ЦентрМаг

Что я замечаю

Что мне нужно

Маленький шаг или мысль, которую беру с собой

ВОПРОС 08 / 64



Дата

Какие слова поддержки мне хочется услышать от себя?

Представь доброжелательный голос. Что он сказал бы без требований и оценок?

МОЙ ОТВЕТ СЕГОДНЯ

ЦентрМаг

Мой привычный ответ	Другой возможный взгляд

Маленький шаг или мысль, которую беру с собой

01 / ИТОГ ТЕМЫ



Что стало яснее

Я и мои чувства

Моё главное открытие

Хочу сохранить	Хочу попробовать

К какому вопросу я хочу вернуться и когда

ЦентрМаг

02 / ТЕМА

Что мне важно

Различать свои ориентиры и чужие ожидания. Замечать ценности в повседневных поступках.

Здесь можно заметить новое.



ЦентрМаг

Что я хочу лучше понять о своих приоритетах?

ВОПРОС 09 / 64



Дата

Какие три вещи делают мой день осмысленным?

Это могут быть отношения, дела или способы жить. Как они проявляются в обычный вторник?

МОЙ ОТВЕТ СЕГОДНЯ

ЦентрМаг

Что я замечаю

Что мне нужно

Маленький шаг или мысль, которую беру с собой

03 / ТЕМА

Мои опоры

Видеть свои умения и опыт. Собирать то, на что можно опереться в непривычной ситуации.

Здесь можно заметить новое.



ЦентрМаг

Какую свою сторону я хочу замечать чаще?

ВОПРОС 17 / 64



Дата _____

Что у меня получается естественно?

Вспомни дело, в котором часто не замечаешь собственного мастерства.

МОЙ ОТВЕТ СЕГОДНЯ

ЦентрМаг

Что я замечаю

Что мне нужно

Маленький шаг или мысль, которую беру с собой

04 / ТЕМА

Я рядом с людьми

Замечать близость, взаимность и свои способы общения. Понимать, какой контакт хочется создавать.

ЦентрМаг

Здесь можно заметить новое.



Каким отношениям мне хочется уделить внимание?

ВОПРОС 25 / 64



Дата

Рядом с кем мне легко быть собой?

По каким словам, поступкам и ощущениям ты узнаёшь такой контакт?

МОЙ ОТВЕТ СЕГОДНЯ

ЦентрМаг

Что я замечаю

Что мне нужно

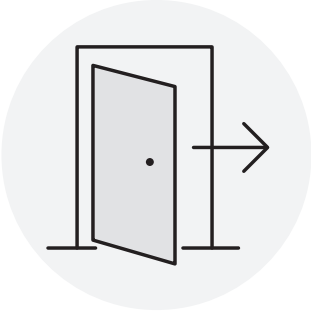
Маленький шаг или мысль, которую беру с собой

05 / ТЕМА

Мои границы

Различать согласие, сомнение и отказ. Находить понятные слова для своих возможностей и ограничений.

Здесь можно заметить новое.



ЦентрМаг

В какой области мне нужно больше ясности?

ВОПРОС 33 / 64



Дата

Как я понимаю своё настоящее «да»?

Какие ощущения и причины сопровождают добровольное согласие?

МОЙ ОТВЕТ СЕГОДНЯ

ЦентрМаг

Что я замечаю

Что мне нужно

Маленький шаг или мысль, которую беру с собой

06 / ТЕМА

Мой обычный день

Исследовать привычный ритм без гонки за идеальным режимом. Находить место для того, что наполняет жизнь.

Здесь можно заметить новое.



ЦентрМаг

Что в повседневности хочется сделать удобнее?

ВОПРОС 41 / 64



Дата

Что в обычном дне даёт мне энергию?

Вспомни конкретное занятие и состояние до и после него.

МОЙ ОТВЕТ СЕГОДНЯ

ЦентрМаг

Что я замечаю

Что мне нужно

Маленький шаг или мысль, которую беру с собой

07 / ТЕМА

Мои желания

Давать место интересу, игре и любопытству. Различать собственные желания и привычные представления о них.

Здесь можно заметить новое.



Какому желанию мне хочется дать больше места?

ЦентрМаг

ВОПРОС 49 / 64



Дата

О чём мне интересно узнавать без всякой пользы?

Какие темы, места и занятия притягивают тебя просто так?

МОЙ ОТВЕТ СЕГОДНЯ

ЦентрМаг

Что я замечаю

Что мне нужно

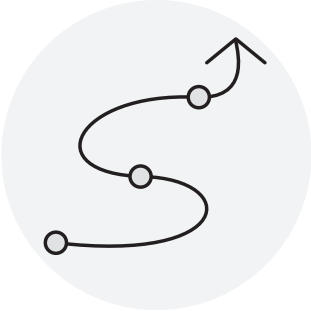
Маленький шаг или мысль, которую беру с собой

08 / ТЕМА

Я и перемены

Замечать, что уже меняется. Соединять понимание себя с действиями, которые можно пересматривать.

Здесь можно заметить новое.



ЦентрМаг

Какую перемену я сейчас исследую?

ВОПРОС 57 / 64



Дата

Что во мне изменилось за последнее время?

Сравни реакции, интересы и выборы. Какая перемена пока заметна только тебе?

МОЙ ОТВЕТ СЕГОДНЯ

ЦентрМаг

Что я замечаю

Что мне нужно

Маленький шаг или мысль, которую беру с собой

ОГЛЯНУТЬСЯ НАЗАД



Что я узнал о себе

Полистай ответы. Какие наблюдения повторяются? Какие неожиданно изменились?

Три открытия, которые мне хочется запомнить

Как изменилось моё отношение к себе

Что я хочу чаще замечать в своей жизни

ЦентрМаг

ОТ МЫСЛИ К ПРОБЕ



Мой небольшой эксперимент

Что я хочу попробовать и зачем

Опора	Мой план
Первый шаг Что и когда	
Поддержка Что поможет	
Признаки пользы Что замечу	

Когда я вернусь к плану и пересмотрю его

ЦентрМаг

ОСТАВИТЬ СЕБЕ



Письмо в будущее

Что хочется напомнить себе через некоторое время? Расскажи о важном, поддержи, задай новый вопрос.

ЦентрМаг

Открыть это письмо

РАЗГОВОР ПРОДОЛЖАЕТСЯ



Мои новые вопросы

Какие вопросы хочется задать себе теперь? Здесь можно оставить и незавершённую мысль.

1

2

3

4

ЦентрМаг

Мои ответы могут меняться вместе со мной.

ЦентрМаг

Как я сегодня?

Иногда одного вопроса достаточно, чтобы услышать себя.

Для мыслей, маленьких открытий
и ответов, которые могут меняться.

ЦентрМаг

Здесь можно быть собой.



ДНЕВНИК ВОПРОСОВ О СЕБЕ