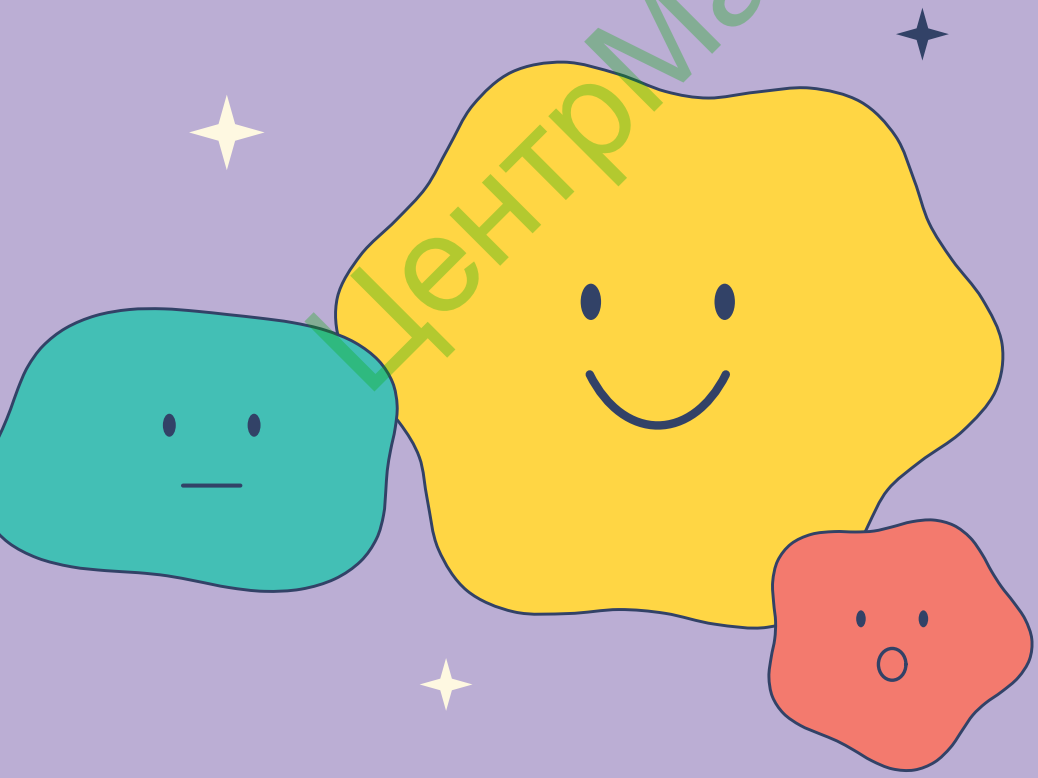
Купить Дневник настроения и эмоций. Замечать, называть, понимать

МОЯ ПОГОДА ВНУТРИ

Дневник

настроения и эмоций



ЦентрМаг

ЗАМЕЧАТЬ. НАЗЫВАТЬ. ПОНИМАТЬ.

ЦентрМаг

Дневник настроения и эмоций



ЦентрМаг

У каждого чувства есть место.

Этот дневник принадлежит

_____

Начало _____ Завершение _____

В своём ритме



Можно писать каждый день, а можно возвращаться после паузы.

01

Остановиться

Отметьте фон дня, сон, энергию и напряжение. Все оценки здесь субъективные.

02

Назвать

Выберите одно или несколько чувств. Их сила может отличаться, даже если они возникли одновременно.

03

Связать

Запишите событие, мысль, ощущения в теле и то, что сейчас нужно. Достаточно нескольких слов.

04

Заметить повторения

В конце недели посмотрите, что влияло на состояние и какие действия помогали.

ЦентрМаг

Можно пропускать поля и дни. Не нужно добиваться «хорошего» настроения или заполнять всё идеально.

Дневник для самонаблюдения, а не для постановки диагноза.

Как это называется?



Слова-подсказки: можно выбрать несколько или добавить свои.



Радость

удовольствие • интерес
воодушевление • нежность



Грусть

печаль • тоска
разочарование • одиночество



Злость

раздражение • досада
возмущение • обида



Страх

тревога • беспокойство
испуг • неуверенность



Спокойствие

облегчение • доверие
умиротворение • благодарность



Сложно назвать

смешанные чувства
растерянность • оцепенение

Мои слова для чувств

ЦентрМаг

Чувства и потребности



Не делим эмоции на правильные и неправильные.

О чём мне хочется позаботиться?

Сейчас мне важно	Как это может выглядеть
Отдых и тело	сон, еда, вода, тишина, пауза
Безопасность	ясность, границы, спокойное место
Близость	разговор, поддержка, внимание
Выбор	свой темп, право отказаться
Смысл и интерес	творчество, движение, новое дело

ЦентрМаг

Что означают шкалы

Фон дня 1-5: 1 - тяжело; 2 - скорее тяжело;
3 - смешанно / нейтрально; 4 - скорее приятно;
5 - приятно.

Сила эмоции 0-10: от отсутствия до максимума.
Энергия 0-10: от истощения до полного запаса.
Напряжение 0-10: от отсутствия до максимума.

Цифры нужны для личных наблюдений, а не для сравнения с другими.

Точка отсчёта



Сегодня _____

Что я замечаю в своём состоянии сейчас?

Зачем мне этот дневник?

Какие ситуации я хочу лучше понимать?

Что уже помогает мне чувствовать опору?

Какой ритм записей мне подходит?

ЦентрМаг

Моя опора



Эту страницу удобно заполнить в спокойный день.

Как я замечаю, что мне нужна пауза?

Мои простые действия поддержки

Кому можно написать или позвонить?

Как я могу попросить о помощи?

Если записи усиливают переживания, можно остановиться. Если состояние мешает повседневной жизни, стоит обсудить его с психологом или врачом.

ЦентрМаг

Неделя 01



Чуть больше внимания к себе

Период: с _____ по _____

На этой неделе мне важно

День / дата	Небольшое действие для себя
1 /	
2 /	
3 /	
4 /	
5 /	
6 /	
7 /	

Что поможет сделать это посильным?

ЦентрМаг

Сегодня



Моя погода может меняться.

Дата _____ Неделя 01 / День 1

Фон дня (1) (2) (3) (4) (5) 1 - тяжело 5 - приятно

Сон, ч ____ Энергия 0-10 ____ Напряжение 0-10 ____

Что я чувствую	Сила эмоции 0-10

Событие / что повлияло на меня

Мысль, которая появилась

Ощущения в теле

Сейчас мне нужно

Что помогло или что хочу попробовать

ЦентрМаг

Неделя в одном взгляде



Неделя 01 / Отметьте фон каждого дня точкой.

Фон	1	2	3	4	5	6	7
5							
4							
3							
2							
1							

1 - тяжело / 3 - смешанно или нейтрально / 5 - приятно

Что чаще всего влияло на мои чувства?

Какая связь со сном и энергией заметна?

Что хочу сохранить или изменить на следующей неделе?

ЦентрМаг

Один эпизод



Неделя 01 / Можно заполнить по желанию.

Что произошло? Только наблюдаемые факты.

Какая мысль возникла?

Эмоция _____ Сила до ____ / 10

Что подтверждает мысль?

Что с ней не совпадает?

Более точный и бережный взгляд на ситуацию

Сила эмоции сейчас ____ / 10

Любой результат наблюдения допустим. Оценка не обязана снижаться.

ЦентрМаг

Что я узнал(а) о себе



Возвращайтесь к записям без оценки и спешки.

Какие чувства и ситуации повторялись?

Когда энергии было больше? Что этому сопутствовало?

Какие потребности я стал(а) замечать лучше?

Что меня удивило?

Что хочу исследовать дальше?

ЦентрМаг

Моё меню поддержки



Соберите собственные идеи из прошедших недель.

Моё состояние	Я могу попробовать…	Кто / что поможет
тревога		
грусть		
злость / обида		
одиночество		
мало сил		
хорошо		

ЦентрМаг

Первый доступный шаг на трудный день

Письмо себе



Что хочется сказать себе в конце этих недель?

Мне хочется помнить...

ЦентрМаг

Маленькие тёплые вещи



Люди, места, звуки и моменты, которые хочется сохранить.

01

02

03

04

05

06

ЦентрМаг

Свободная страница



Здесь можно писать, рисовать и ничего не объяснять.

ЦентрМаг

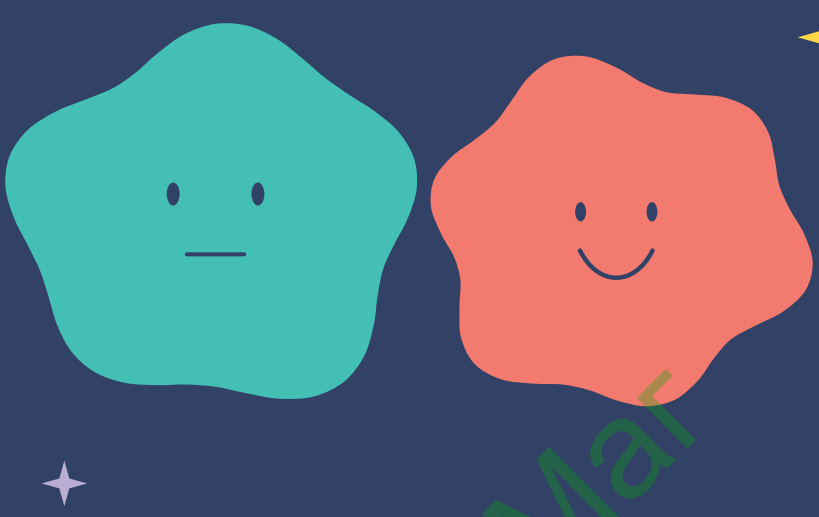
Место для продолжения



Необязательно подводить окончательные итоги.

ЦентрМаг

ЦентрМаг



Любому чувству найдётся место.

Можно радоваться, грустить, злиться, сомневаться и чувствовать всё сразу. Здесь есть место для любой погоды.

ЦентрМаг

ОДИН ДЕНЬ. ОДНА ЗАПИСЬ. ЧУТЬ БЛИЖЕ К СЕБЕ.