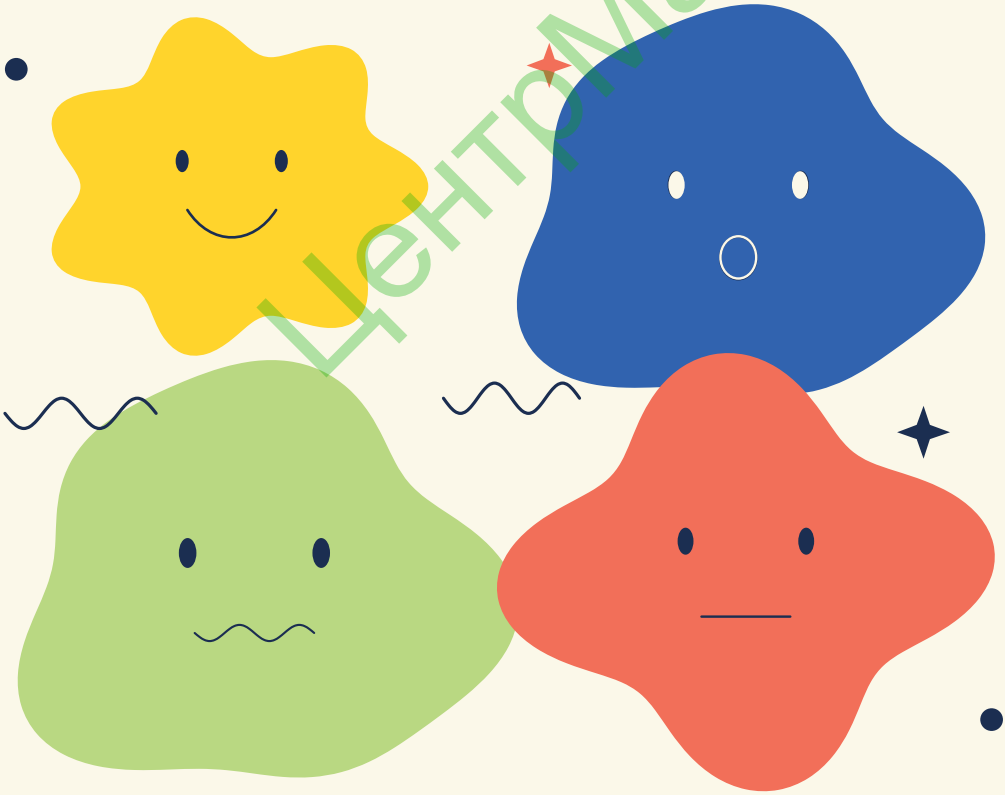
Купить Дневник эмоциональных реакций. Между чувством и действием

ЗАМЕЧАТЬ / ПОНИМАТЬ / ВЫБИРАТЬ

МЕЖДУ ЧУВСТВОМ И ДЕЙСТВИЕМ

Дневник эмоциональных реакций



ЦентрМаг

30 наблюдений · 6 обзоров · свой ритм

ЦентрМаг

Между чувством и действием

Дневник эмоциональных реакций



Чувства можно замечать.
Действия можно выбирать.

ЦентрМаг

Этот дневник принадлежит

_____

_____

Начало _____ Завершение _____



В своём темпе

Здесь нет оценки за «правильные» чувства.

Один эпизод - один разворот

Запишите конкретный момент: разговор, сообщение, событие или внутреннее переживание.

Подходит любая реакция

Замечайте тревогу и злость, а также радость, интерес и облегчение. Можно испытывать несколько эмоций сразу.

Выберите глубину

Если сил мало, заполните факт, чувство и следующий шаг. К остальным полям можно вернуться позже.

Пять записей - короткий обзор

Смотрите, что повторяется и что помогает. Заполнять дневник ежедневно не обязательно.

> Это инструмент самонаблюдения, а не диагностический тест. Если записи усиливают напряжение, сделайте паузу. При стойких трудностях можно обратиться к специалисту.

ЦентрМаг

Карта дневника

Найдите раздел, который нужен именно сейчас.

Что внутри	Стр.
Называть чувства и сигналы тела	4-5
Пауза, мысли, потребности, опоры	6-9
Пример заполнения	10-11
Мой старт и короткая запись	12-13
30 реакций + 6 обзоров	14-85
Выводы и личный план	86-92

ЦентрМаг

Как устроен один разворот

СЛЕВА Событие, мысли, чувства, тело и первый импульс.

СПРАВА Пауза, другой взгляд, действие и его последствия.

Нумерация в оглавлении относится к внутренним страницам.



Подобрать слово

Выберите близкое слово или напишите своё.



Радость

интерес · удовольствие · восторг



Грусть

печаль · тоска · разочарование



Злость

раздражение · досада · возмущение



Страх

волнение · тревога · испуг



Стыд и вина

смущение · неловкость · сожаление



Спокойствие

облегчение · умиротворение · доверие

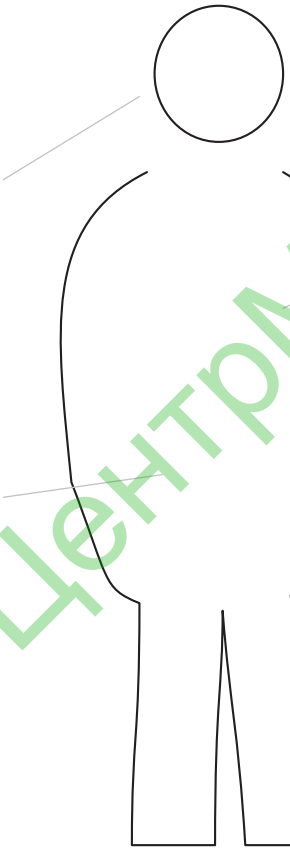
Моё слово или сочетание чувств

ЦентрМаг

Что замечает тело

Ощущения можно описывать без попытки объяснить их.

Голова / лицо
жар, напряжение,
нахмуренные брови



Грудь / дыхание
стеснение,
частое дыхание

Живот
тяжесть, пустота,
«бабочки»

Плечи / руки
зажатость,
дрожь, тепло

ЦентрМаг

Мой первый заметный сигнал

Место для паузы

Сначала вернитесь к тому, что происходит вокруг.

01 **Остановиться**

По возможности отложите ответ или действие на короткое время.

02 **Почувствовать опору**

Заметьте стопы на полу, положение тела и контакт со стулом.

03 **Посмотреть вокруг**

Назовите несколько предметов и звуков, которые замечаете сейчас.

04 **Назвать переживание**

«Сейчас я замечаю тревогу» или «У меня появилась мысль, что...»

Моя короткая фраза для паузы

Пауза не требует немедленно успокоиться или перестать чувствовать.

ЦентрМаг

Факт или моя версия?

Чувство реально; первая мысль может быть неточной.

Наблюдаемый факт	Интерпретация
На сообщение нет ответа уже два часа.	«Меня специально игнорируют».
Коллега попросил переделать один пункт.	«Я всё делаю неправильно».

Вопросы для более точного взгляда

Что я знаю наверняка?

Каких данных пока не хватает?

Что подтверждает мою мысль, а что ей не соответствует?

Какое ещё объяснение возможно?

Более точная мысль может звучать так

ЦентрМаг

Что для меня важно

Одна эмоция может быть связана с разными потребностями.

☐ Ясность	понять договорённости и следующий шаг
☐ Безопасность	почувствовать защищённость и опору
☐ Уважение	быть услышанным и сохранить границы
☐ Близость	получить контакт, участие, поддержку
☐ Отдых	снизить нагрузку и восстановить силы
☐ Свобода	иметь выбор и время на своё решение

Что ещё важно лично мне

Эти варианты - подсказки, а не готовые объяснения вашей реакции.

ЦентрМаг

Мои способы поддержки

Соберите небольшой набор доступных действий.

Через тело

Прогуляться, потянуться, попить воды, устроиться удобнее.

Через окружение

Уменьшить шум, выйти в спокойное место, убрать лишние задачи.

Через контакт

Написать близкому, попросить о конкретной помощи.

Через небольшой шаг

Уточнить факт, обозначить границу, вернуться к одной задаче.

ЦентрМаг

Что со мной произошло

Отделите событие от того, как вы его поняли.

Дата _____ Время _____ Где _____

Фон: ☐ недосып ☐ голод ☐ усталость ☐ нагрузка

01 Ситуация: только наблюдаемые факты

Друг не ответил на сообщение в течение двух часов.

02 Чувства и их сила

Эмоция	В момент 0-10	Позже 0-10
Тревога	7	4
Обида	5	3

0 = не ощущаю · 10 = самая сильная для меня

03 Тело: где и что я ощущаю

Сжаты плечи; напряжение в животе.

04 Первая мысль / образ / смысл для меня

«Я ему не нужен(на). Наверное, он сердится».

ЦентрМаг

Как я выбираю ответ

Можно влиять на действие, даже если чувство осталось.

05 Мой первый импульс

Написать ещё несколько сообщений с упрёком.

Что я сделал(а) в итоге

Отложил(а) телефон и занялся(лась) делом.

06 Пауза и более точный взгляд

Что подтверждает мою мысль? Что ей не соответствует?

Ответа нет; обычно друг отвечает, когда освобождается.

Как ещё можно понять ситуацию?

Он может быть занят. Причина задержки мне неизвестна.

07 Что для меня важно

Контакт и ясность в общении.

Мой следующий шаг

Спокойно уточнить позже, удобно ли общаться.

08 Что получилось и что я беру из этого

Стало легче ждать. Пауза помогла не отправлять упрёк.

Повторная оценка чувств на левой странице. Когда? _____

ЦентрМаг

Моя точка старта

Запишите наблюдения без оценок «хорошо» и «плохо».

В каких ситуациях реакции особенно заметны

Как я обычно реагирую в первые минуты

Чему хочется научиться с помощью дневника

Позже можно вернуться сюда и сравнить наблюдения.

ЦентрМаг

II

Запись на одну минуту

Когда нет сил на подробный разбор.

1 Факт: что произошло

2 Чувство: что я заметил(а)

3 Шаг: что сделаю дальше



Короткой записи достаточно.
Продолжить можно позже.

ЦентрМаг

Пять наблюдений

Ищите повторения, сохраняя контекст каждого эпизода.

№	Что запускало реакцию	Что помогло / что изменилось
01		
02		
03		
04		
05		

ЦентрМаг

Что повторялось в этих эпизодах

Какой вывод пока стоит проверить

Что я попробую дальше

Один небольшой эксперимент на следующие записи.

Ранние сигналы

Какой первый сигнал тела или мысль я заметил(а)?

Буду замечать раньше

Буду поддерживать себя

Если ситуация повторится, я попробую...

Успехом может быть замеченная эмоция, пауза или ясная просьба. Снижение интенсивности чувства не обязательно.

ЦентрМаг

Повторяющиеся сюжеты

Проверьте закономерности по своим записям.

Ситуация / контекст	Моя обычная реакция	Что помогает мне выбирать

Самое полезное наблюдение

ЦентрМаг

Что изменилось

Вернитесь к своей точке старта на странице 12.

Теперь мне легче замечать...

Я чаще выбираю...

В сложных ситуациях мне ещё нужна...

За что я могу поддержать себя

ЦентрМаг

Сказать о важном

Черновик разговора: конкретно, спокойно, своими словами.

Когда происходит...

Наблюдаемый факт без предположений о мотивах.

Я чувствую...

Назовите своё переживание.

Для меня важно...

Обозначьте потребность, ценность или границу.

Я прошу / предлагаю...

Сформулируйте конкретный и выполнимый шаг.

Ответ другого человека остаётся его выбором.

ЦентрМаг



Замечать приятное

Приятные реакции тоже помогают узнать себя.

Момент, который хочется запомнить

Что я почувствовал(а) и заметил(а) в теле

Что в этом было для меня ценным

Как добавить похожий опыт в свою жизнь

ЦентрМаг

Мой личный план

Короткая памятка на случай сильной реакции.

Мои первые сигналы напряжения

Что я сделаю прежде, чем отвечать

К кому и с какой просьбой могу обратиться

Какой шаг поможет позаботиться о важном

Можно сфотографировать эту страницу и держать её под рукой.

ЦентрМаг

Мысли на полях

Здесь можно писать, рисовать и возвращаться к своим идеям.

ЦентрМаг

Продолжение следует

Оставьте себе несколько слов на будущее.

Я хочу помнить...

Мой следующий небольшой шаг

ЦентрМаг



Не обязательно понимать всё сразу.
Можно начать с одного наблюдения.

ЦентрМаг

МЕЖДУ ЧУВСТВОМ И ДЕЙСТВИЕМ

Любая эмоция заслуживает внимания.

Можно замечать свою реакцию,
понимать её контекст
и выбирать следующий шаг.

---

01 **Поймать момент**

Что случилось и что я почувствовал(а)?

02 **Разобраться**

Где факт, где мысль, а где импульс?

03 **Выбрать ответ**

Что сейчас важно и какой шаг возможен?

ЦентрМаг

