

Купить Дневник наблюдения за мыслями. Мысли на полях

ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЯ ЗА МЫСЛЯМИ

МЫСЛИ НА ПОЛЯХ

Замечать. Исследовать. Выбирать.



МЕСТО ДЛЯ ЛЮБОЙ МЫСЛИ

ЦентрМаг

ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЯ
ЗА МЫСЛЯМИ

Мысли на полях



Этот дневник принадлежит

Начало _____ Завершение _____

Можно писать по-своему. Можно начинать с любой мысли.



Начать с малого

Этот дневник помогает замечать внутренний диалог и выбирать, как на него откликаться. Не нужно записывать каждую мысль или заполнять все поля.

01

Одна ситуация за раз

Выберите конкретный момент. Запишите то, что произошло, и мысль, которая возникла.

02

Любознательство вместо оценки

Здесь нет правильных чувств и идеальных записей. Описывайте свой опыт настолько подробно, насколько удобно.

03

Завершите небольшим шагом

После записи решите, что поможет вернуться к делам, отдыху или разговору.

Если запись превращается в хождение по кругу, сделайте паузу. Этот дневник служит самонаблюдению и не заменяет помощь специалиста. При стойком ухудшении самочувствия обратитесь за поддержкой.

БЕЗ ДАТ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВ



Ваш маршрут

Восемь циклов можно проходить в удобном ритме. Один цикл не обязан занимать неделю.

Раздел	Стр.
Настройка и пример	2-9
Короткие записи	10-89
Подробные разборы	10-89
Прогноз и обзор цикла	10-89
Итоги наблюдений	90-93
Свободные поля	94-96

КАК УСТРОЕН КАЖДЫЙ ЦИКЛ

6 коротких заметок · 3 подробных разбора
1 проверка предположения · 1 обзор наблюдений

Начала циклов: 10 · 20 · 30 · 40 · 50 · 60 · 70 · 80



Три разных слоя

Событие

Что можно увидеть или услышать?

«На сообщение не ответили до вечера».

Мысль

Как я объясняю то, что произошло?

«Наверное, я чем-то помешал(а)».

Эмоция

Что я чувствую в этот момент?

«Тревога 7/10, грусть 4/10».

Одна ситуация допускает разные объяснения. Мысль может быть важной, но её убедительность сама по себе не делает её фактом.



Знакомые привычки ума

Всё или ничего

«Либо идеально, либо провал».

Что находится между крайностями?

Предсказание

«Я уже знаю, что не получится».

Что пока остаётся неизвестным?

Чтение мыслей

«Они считают меня...»

Что человек действительно сказал?

Обобщение

«Так всегда. Я никогда...»

Бывали ли исключения?

Жёсткие правила

«Я обязан(а) всё успевать».

Как звучит более гибкое ожидание?

Обесценивание хорошего

«Это не считается, просто повезло».

Каков мой собственный вклад?

Если подсказка не подходит, её можно пропустить.



Поймать мысль

Дата: 14 октября Время: 16:00

01 Что произошло

Кто, где, что было сказано или сделано?

На совещании коллега попросил(а) уточнить одну цифру в моём сообщении.

02 Мысль дословно

«Все решили, что я плохо подготовился(ась)».

Верю этой мысли: 80 /100

03 Эмоции и тело

Эмоция	До /10	После /10
Тревога	7	4
Смущение	6	3

В теле: напряжены плечи.

04 Что я сделал(а) или захотел(а) сделать

Стал(а) говорить тише, захотелось замолчать.

ПРИМЕР ПРОДОЛЖЕНИЯ



Расширить взгляд

Не обязательно находить ответ сразу.

05 Что известно, а что я предполагаю?

Поддерживает мысль	Не подтверждает её
Я не назвал(а) источник цифры сразу.	Коллега спросил(а) только об источнике. Другие части обсудили спокойно.

06 Более взвешенная формулировка

Уточнение одной цифры не означает, что всё сообщение неудачно. Я могу спокойно прислать источник.

Теперь верю исходной мысли: 40 /100

07 Следующий небольшой шаг

Прислать ссылку на данные после встречи.

Вернитесь к таблице слева и заполните «После». Изменения могут быть небольшими или отсутствовать.



Моя отправная точка

Почему мне хочется наблюдать за мыслями?

В каких ситуациях особенно хочется ясности?

По каким небольшим признакам замечу пользу?

МОЙ ПОСИЛЬНЫЙ РИТМ

Мне удобно писать _____

Столько времени я готов(а) уделять _____

Пропуски не обнуляют наблюдения.



Если мысль зацепила

01 Заметить

«Я замечаю мысль о том, что...»

Попробуйте назвать её без спора с собой.

02 Вернуться в настоящий момент

Почувствуйте опору под ногами.

Оглянитесь: что вы видите и слышите?

03 Выбрать действие

Что сейчас можно сделать в поддержку
того, что для вас важно?

Мои способы вернуться к настоящему

К кому я могу обратиться за поддержкой?



Мысли мимоходом

Достаточно нескольких слов о конкретном моменте.

01 Дата _____ Время _____

Событие _____

Мысль _____

Эмоция _____ Сила ____ /10

Мой шаг _____

02 Дата _____ Время _____

Событие _____

Мысль _____

Эмоция _____ Сила ____ /10

Мой шаг _____

03 Дата _____ Время _____

Событие _____

Мысль _____

Эмоция _____ Сила ____ /10

Мой шаг _____



Мысли мимоходом

Достаточно нескольких слов о конкретном моменте.

04 Дата _____ Время _____

Событие _____

Мысль _____

Эмоция _____ Сила ____ /10

Мой шаг _____

05 Дата _____ Время _____

Событие _____

Мысль _____

Эмоция _____ Сила ____ /10

Мой шаг _____

06 Дата _____ Время _____

Событие _____

Мысль _____

Эмоция _____ Сила ____ /10

Мой шаг _____



Поймать мысль

Дата _____ Время _____

01 Что произошло

Кто, где, что было сказано или сделано?

02 Мысль дословно

Верю этой мысли: _____ /100

03 Эмоции и тело

Эмоция	До /10	После /10

В теле я замечаю: _____

04 Что я сделал(а) или захотел(а) сделать



Расширить взгляд

Не обязательно находить ответ сразу.

05 Что известно, а что я предполагаю?

Поддерживает мысль	Не подтверждает её

06 Более взвешенная формулировка

Учтите обе стороны. Не нужно убеждать себя силой.

Теперь верю исходной мысли: ____ /100

07 Следующий небольшой шаг

Вернитесь к таблице слева и заполните «После». Изменения могут быть небольшими или отсутствовать.



Поймать мысль

Дата _____ Время _____

01 Что произошло

Кто, где, что было сказано или сделано?

02 Мысль дословно

Верю этой мысли: _____ /100

03 Эмоции и тело

Эмоция	До /10	После /10

В теле я замечаю: _____

04 Что я сделал(а) или захотел(а) сделать



Расширить взгляд

Не обязательно находить ответ сразу.

05 Что известно, а что я предполагаю?

Поддерживает мысль	Не подтверждает её

06 Более взвешенная формулировка

Учтите обе стороны. Не нужно убеждать себя силой.

Теперь верю исходной мысли: ____ /100

07 Следующий небольшой шаг

Вернитесь к таблице слева и заполните «После». Изменения могут быть небольшими или отсутствовать.



Поймать мысль

Дата _____ Время _____

01 Что произошло

Кто, где, что было сказано или сделано?

02 Мысль дословно

Верю этой мысли: _____ /100

03 Эмоции и тело

Эмоция	До /10	После /10

В теле я замечаю: _____

04 Что я сделал(а) или захотел(а) сделать



Расширить взгляд

Не обязательно находить ответ сразу.

05 Что известно, а что я предполагаю?

Поддерживает мысль	Не подтверждает её

06 Более взвешенная формулировка

Учтите обе стороны. Не нужно убеждать себя силой.

Теперь верю исходной мысли: ____ /100

07 Следующий небольшой шаг

Вернитесь к таблице слева и заполните «После». Изменения могут быть небольшими или отсутствовать.



Прогноз и реальность

Выберите безопасный повседневный шаг: например, задать уточняющий вопрос или попросить небольшую помощь.

Моё предположение: что именно произойдёт?

Уверенность в прогнозе: ____ /100

Какой шаг позволит это проверить?

Когда попробую: _____

Что произошло на самом деле?

Что узнал(а)? Как уточню своё предположение?

После проверки: уверенность в прогнозе ____ /100



Что я замечаю

Период с _____ по _____

Какая тема или ситуация повторялась?

Что помогало смотреть на неё шире?

ВОПРОС ЭТОГО ЦИКЛА

Какие слова чаще всего появлялись в моих записях?

Что попробую в следующем цикле?



Повторяющиеся сюжеты

Вернитесь к записям. Выберите несколько тем, которые встречались чаще других.

Ситуация или тема	Знакомая мысль	Что помогает ответить иначе

Что объединяет эти наблюдения?



Фразы, которые помогают

Когда я тороплюсь с выводом...

Когда требую от себя слишком много...

Когда не могу знать наверняка...

Когда хочется сделать небольшой шаг...

Что изменилось

Раньше я чаще...	Теперь я замечаю...

Что я узнал(а) о связи мыслей, чувств и действий?

Что оказалось полезным именно для меня?

Отсутствие заметных перемен тоже можно записать.

ЧТО ВОЗЬМУ С СОБОЙ



Продолжить по-своему

Одно наблюдение, которое хочу помнить

Один способ, который продолжу использовать

Мой следующий небольшой шаг

Когда вернусь к этим записям: _____

**Не каждую мысль нужно менять.
Иногда достаточно её заметить
и выбрать, чему уделить внимание.**



Свободные поля

ЦентрМаг

ДЛЯ СЛОВ, СХЕМ И ОТКРЫТИЙ



Свободные поля

ЦентрМаг

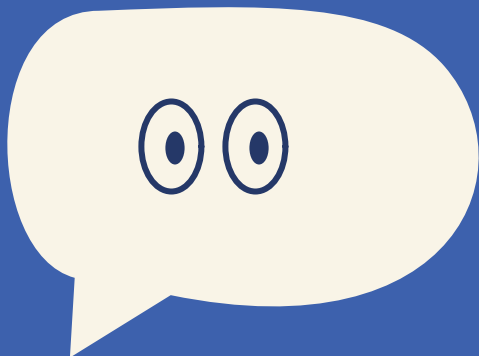


Свободные поля

ЦентрМаг

ЦентрМаг

МЫСЛИ НА ПОЛЯХ



У каждой мысли есть место. У вас - выбор.

Короткие заметки, подробные разборы
и маленькие открытия о собственном
внутреннем диалоге.

ЗАМЕЧАТЬ · ИССЛЕДОВАТЬ · ВЫБИРАТЬ