Купить Дневник поддержки себя. Я у себя есть

ДЛЯ ОБЫЧНЫХ И НЕПРОСТЫХ ДНЕЙ

Я у себя есть

ДНЕВНИК ПОДДЕРЖКИ СЕБЯ



ЦентрМаг

Чувствовать. Заботиться. Быть рядом.

ЦентрМаг

Я у себя есть

Дневник поддержки себя



ЦентрМаг

Здесь есть место для меня

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

В удобном ритме



Поддержка начинается с того, что подходит вам.

1

Выберите одну страницу

Можно идти подряд, возвращаться к знакомым вопросам или открывать запись под настроение.

2

Оставьте место для настоящего

Здесь уместны разные чувства, короткие ответы, рисунки и пустые строки.

3

Возьмите посильное

Вопрос можно пропустить. Если упражнение усиливает дискомфорт, остановитесь и выберите другую поддержку.

ЦентрМаг

Дневник для самонаблюдения. Он не заменяет профессиональную психологическую или медицинскую помощь.

КАРТА ДНЕВНИКА

Куда можно заглянуть



30 записей без привязки к календарю.

Мои опоры и способы поддержки	**4-15**
Прислушаться к себе • записи 01-07	**16-29**
Пауза и наблюдения	**30-31**
Заботиться о себе • записи 08-14	**32-45**
Пауза и наблюдения	**46-47**
Принимать помощь • записи 15-21	**48-61**
Пауза и наблюдения	**62-63**
Быть на своей стороне • записи 22-28	**64-77**
Пауза и наблюдения	**78-79**
Еще две записи • 29-30	**80-83**
Что я беру с собой	**84-92**

ЦентрМаг

ПОДДЕРЖКА

Она бывает разной



Можно помочь себе словами, действием или обращением к другому.

Слова

Какую фразу хочется услышать?

Действия

Что сделает день посильнее?

Границы

Что сейчас стоит ограничить?

Контакт

Кто может побыть рядом?

Можно выбрать один вариант или сочетать несколько.

ЦентрМаг

КАРТА ОПОР

На что я могу опереться



Запишите доступное, даже если оно кажется небольшим.

Люди

Места

Занятия

Мои качества и опыт

ЦентрМаг

Необязательно, чтобы в каждом поле было много ответов.

ЧУВСТВА

Подобрать свои слова



Можно чувствовать несколько вещей одновременно.

Радость и тепло

интерес • нежность • благодарность

Грусть и уязвимость

тоска • одиночество • разочарование

Напряжение

тревога • страх • растерянность

Недовольство

злость • раздражение • досада

ЦентрМаг

Что я чувствую сейчас, своими словами?

ПОТРЕБНОСТИ

Что мне сейчас нужно



Чувства можно заметить, а потребность - уточнить.

- ☐ Отдых и сон
- ☐ Еда, вода, удобство
- ☐ Тишина и пространство
- ☐ Близость и участие
- ☐ Ясность и информация
- ☐ Помощь с конкретным делом
- ☐ Движение в комфортном темпе
- ☐ Свобода выбрать

Моя потребность сегодня

Как можно позаботиться о ней?

ЦентрМаг

ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

Ответить себе бережнее



Подойдет честная фраза, в которую можно поверить.

Привычные слова к себе	Более поддерживающий ответ

ЦентрМаг

Какие слова особенно важны для меня?

ЗАПАС СИЛ

План для тихого дня



Можно уменьшить объем и выбрать самое необходимое.

Что поможет телу чувствовать себя удобнее?

Какое одно дело действительно нужно?

Что я перенесу, упрощу или попрошу сделать?

Отдых и помощь тоже могут быть частью плана.

ЦентрМаг

ГРАНИЦЫ

Место для моего «нет»

II

И для «позже», «частично», «мне нужна помощь».

В какой ситуации мне не хватает пространства?

Что я готов(а) сделать, а что сейчас не могу?

Моя фраза без долгих оправданий

Например: «Сегодня не смогу. Могу вернуться к этому завтра».

ЦентрМаг

НЕБОЛЬШАЯ ПАУЗА

Вернуться к настоящему



Попробуйте, если это сейчас комфортно.

1 **Посмотреть вокруг**

Заметьте несколько предметов, их форму и цвет.

2 **Почувствовать опору**

Обратите внимание на опору под ногами или спиной.

3 **Услышать**

Заметьте один звук рядом и один вдалеке.

4 **Выбрать следующий шаг**

Что будет самым посильным действием сейчас?

Что мне подходит из этой паузы?

ЦентрМаг

ПОМОЩЬ РЯДОМ

Мой круг поддержки



Можно заранее записать, к кому и с чем обратиться.

Кто или какая служба	О чем могу попросить	Как связаться

ЦентрМаг

Как мне проще начать разговор?

КОГДА ТРУДНО

Мой небольшой план



Необязательно справляться со всем самостоятельно.

По каким признакам я понимаю: нужна пауза?

Что я могу сделать в ближайшие десять минут?

Кому сообщу, как я себя чувствую?

Что хочу обсудить со специалистом?

ЦентрМаг

ОБЫЧНЫЕ РАДОСТИ

То, что меня согревает



Без обязанности радоваться. Просто коллекция знакомого.

Уют и ощущения

Интерес и творчество

Люди и общение

Маленькие привычки

ЦентрМаг

Можно дополнять этот список постепенно.

ПОДДЕРЖКА МОЖЕТ

начинаться с малого.



ЦентрМаг

Одно чувство. Одна потребность.
Один добрый к себе шаг.

ЗАПИСЬ 01 • ЗАМЕТИТЬ

Как мне сегодня



Дата: _____ Время: _____

Моя внутренняя погода







☐ ясно ☐ пасмурно ☐ ветрено ☐ дождливо ☐ по-разному

Что произошло	Что я чувствую

Чего мне сейчас не хватает?

☐ отдыха ☐ участия ☐ ясности

☐ тишины ☐ помощи ☐ своего: _____

Что мне хочется признать, не исправляя сразу?

ЦентрМаг

ЗАПИСЬ 01 • ПОДДЕРЖАТЬ

Что мне поможет



Можно выбрать один пункт и на нем остановиться.

Какие слова я могу сказать себе сейчас?

Один посильный шаг

Что я могу облегчить

ЦентрМаг

Поддержка извне

К кому обращусь и о чем попрошу?

Когда вернусь к этой записи

Что помогло или что хочется попробовать иначе?

ПОСЛЕ СЕМИ ЗАПИСЕЙ

Собрать наблюдения



Здесь нет оценки за настроение или число заполненных строк.

Что меня поддерживало	В каких обстоятельствах

ЦентрМаг

Чего мне хочется больше?

СЛЕДУЮЩИЙ НЕБОЛЬШОЙ ШАГ

Взять полезное дальше



Можно сохранить, изменить или отпустить привычный способ.

Что я хочу продолжить?

Что стоит упростить или изменить?

Какую помощь я могу принять?

Даже если стало не легче, можно заметить, что именно сейчас нужно.

ЦентрМаг

МОЙ ОПЫТ

Что для меня работает



Вернитесь к любым записям, которые хочется перечитать.

Способ поддержки	Когда мне подходит	Что нужно для этого

ЦентрМаг

Что хочу держать под рукой?

ВОЗВРАЩАТЬСЯ К СЕБЕ

Мои знакомые сигналы



Что подсказывает: пора позаботиться о себе?

Что я замечаю в теле и поведении?

Какая поддержка доступна в такой момент?

К кому я могу обратиться?

План можно менять, когда меняются обстоятельства.

ЦентрМаг

ВАЖНОЕ ДЛЯ МЕНЯ

Чему я говорю «да»



Не список достижений, а выбранное направление.

Хочу больше места для

Готов(а) беречь

ЦентрМаг

Подумайте об отношениях, интересах, отдыхе и качестве обычного дня.

ОТКРЫТКА СЕБЕ

Я хочу тебе напомнить



Какие слова смогут поддержать меня в будущем?

Начните с простого обращения к себе.

ЦентрМаг

ОТКРЫТКА СЕБЕ

Здесь можно продолжить



Можно писать, рисовать или оставить место для будущего.

ЦентрМаг

СВЯЗЬ И УЧАСТИЕ

Люди и места рядом



К кому и куда мне хочется возвращаться?

Человек, место или сообщество	Что я здесь нахожу

ЦентрМаг

Пусть здесь будут только подходящие именно вам варианты.

ГИБКОСТЬ

Можно выбрать иначе



Поддержка может меняться вместе с жизнью.

Что мне больше не подходит?

Чего я хочу попробовать вместо этого?

С чего будет удобно начать?

Передумать и уточнить свои потребности тоже можно.

ЦентрМаг

СВОБОДНОЕ МЕСТО

Для своих мыслей



Здесь нет обязательного вопроса.

ЦентрМаг

НАПОМИНАНИЕ

Я у себя есть



И могу возвращаться к себе снова.

- Мои чувства заслуживают внимания.
- Я могу уточнять, что мне нужно.
- Можно принимать помощь.
- Один посильный шаг имеет значение.

ЦентрМаг

Мои слова поддержки на сегодня

