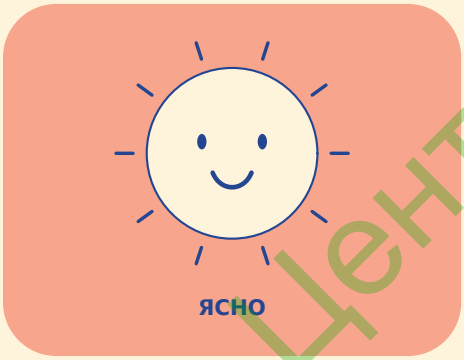
Купить Дневник настроения. Погода внутри

ДНЕВНИК НАСТРОЕНИЯ

ПОГОДА ВНУТРИ

Разные дни. Место для каждого.









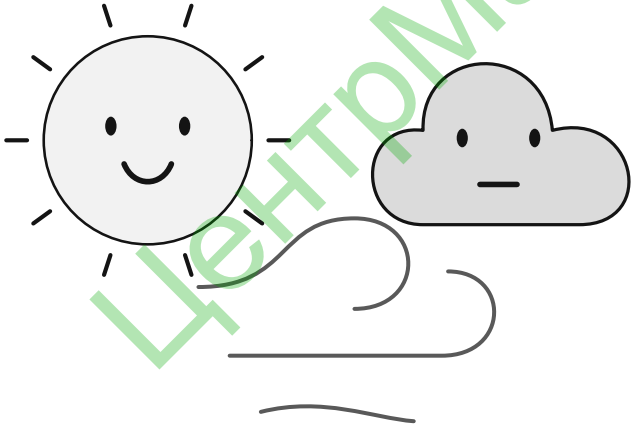
ЦентрМаг

ПРИСЛУШАТЬСЯ К СЕБЕ

ЦентрМаг

ДНЕВНИК НАСТРОЕНИЯ

Погода внутри



ЦентрМаг

Этот дневник принадлежит

_____

Период с _____ по _____

Для ясных, облачных и смешанных дней.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Без правильных ответов

Этот дневник помогает замечать свой эмоциональный фон и обстоятельства рядом с ним. Любая отметка допустима. Не нужно стремиться к самой высокой цифре.

01

Коротко, в удобное время

Выберите привычные моменты для записей: например, после пробуждения и перед сном. Пропущенную отметку можно оставить пустой.

02

Настроение и энергия отдельно

Приятный фон может сочетаться с усталостью, а неприятный - с большим запасом сил. Для них здесь разные шкалы.

03

Наблюдения вместо выводов

Смотрите, что повторяется рядом со сном, занятиями и общением. Совпадение ещё не доказывает причину.

Дневник не ставит диагноз. Если изменения настроения стойкие, резкие или мешают повседневной жизни, обсудите их со специалистом. Если записи усиливают переживания, сделайте паузу.

ЦентрМаг

ОТМЕТКИ ДЛЯ СЕБЯ

Мои две шкалы

НАСТРОЕНИЕ · общий фон в выбранный момент

1	Очень неприятный
2	Скорее неприятный
3	Ровный или смешанный
4	Скорее приятный
5	Очень приятный

ЭНЕРГИЯ · сколько сил к концу дня

0	Почти нет сил
1	Мало сил
2	Умеренно
3	Много сил
4	Очень много сил

Это личные ориентиры, а не медицинский тест. Если цифры не подходят, добавьте слово рядом. Сравнивайте записи только со своим опытом.

ЦентрМаг

ЧТО Я ЧУВСТВУЮ



Слова для оттенков

Можно отметить несколько слов или дописать своё. Одновременно бывает и радостно, и тревожно; иногда трудно подобрать название.

Тепло и интерес

радость · благодарность · нежность
интерес · воодушевление · любопытство

Спокойствие и лёгкость

спокойствие · облегчение · удовлетворение
доверие · умиротворение

Напряжение и тревога

беспокойство · тревога · растерянность
страх · раздражение · досада

Грусть и отдалённость

грусть · печаль · разочарование
одиночество · пустота

Мои слова для сегодняшнего состояния

ЦентрМаг

ПЕРЕД ПЕРВОЙ НЕДЕЛЕЙ

Мой обычный ритм

Как обычно меняется мой фон в течение дня?

Что чаще всего влияет на мой запас сил?

Что хочу лучше понять с помощью записей?

ЦентрМаг

МОЙ УДОБНЫЙ СПОСОБ

Утреннюю отметку делаю _____

Вечернюю отметку делаю _____

Достаточно нескольких строк. Дневник можно вести с перерывами.

СПИСОК ПОД РУКОЙ



Мои маленькие опоры

Вспомните доступные вещи, которые иногда помогают. Здесь нет обязательного списка и обещания, что один способ подойдёт всегда.

Опора	Мои варианты
Для тела и отдыха	
Для интереса и удовольствия	
Для связи с другими	
Когда нужна помощь	

ЦентрМаг

Самый простой вариант на день с малым запасом сил

ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ



Один день внутри

Дата: 16 октября

Утро · 1–5	Вечер · 1–5	Энергия · 0–4
2	3	1

Сон: 6,5 ч. Как спалось: поздно лёг(ла), просыпался(ась).

Что я чувствую?

Беспокойство утром.
К вечеру - облегчение.

Что происходило?

Много задач. Уточнил(а) сроки и перенёс(ла) одну из них.

Что поддержало	Что забрало силы
Прогулка и разговор с другом.	Недосып и спешка.

Что мне сейчас нужно?

Тишина и отдых без новых задач.

Один посильный шаг

Подготовить вещи на завтра и лечь пораньше.

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 01 · КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ



Неделя в одном взгляде

Период с _____ по _____

День	Утро 1–5	Вечер 1–5	Сон часы	Энергия 0–4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

ЦентрМаг

Перенесите отметки с дневных страниц. Настроение отмечается в выбранные утренний и вечерний моменты; энергия - к концу дня.

Слово недели _____

НЕДЕЛЯ 01 · ДЕНЬ 01



Один день внутри

Дата _____ День недели _____

Утро · 1–5	Вечер · 1–5	Энергия · 0–4

Сон _____ ч. Как спалось? _____

Что я чувствую?

Можно несколько слов

Что происходило?

События, люди, занятия

Что поддержало	Что забрало силы

Что мне сейчас нужно?

Один посильный шаг

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 01 · ОБЗОР БЕЗ ОЦЕНОК



Что я замечаю

Какие оттенки настроения повторялись?

Что было рядом: сон, занятия, люди, нагрузка?

Какая поддержка оказалась доступной и полезной?

Что хочется оставить или упростить?

Одной недели мало для уверенных выводов. Запишите вопрос, который хотите проверить дальше, а не окончательный ответ.

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 01 · ПО ЖЕЛАНИЮ



Один маленький опыт

Немного воздуха

Например, короткая прогулка, несколько минут у окна или в доступном спокойном месте.

Что именно хочу попробовать?

Когда и сколько времени? _____

До: фон / энергия	После: фон / энергия

Что заметил(а)? Хочу ли повторить?

Настроение может не измениться сразу. Это наблюдение о своём опыте, а не проверка на успешность.

ЦентрМаг

ОГЛЯНУТЬСЯ НА ЗАПИСИ



Мои повторения

Выберите несколько наблюдений, которые встречались в разные дни. Укажите даты: так легче вернуться к конкретным записям.

Повторения	Что было рядом	Даты

ЦентрМаг

Что пока остаётся непонятным?

ПОСМОТРЕТЬ РЯДОМ



Сон и мой фон

Сравните несколько разных дней. Учитывайте не только длительность сна, но и события, нагрузку и самочувствие.

Дата	Сон: часы и качество	Фон, энергия, другие обстоятельства

ЦентрМаг

Какой вопрос о своём ритме хочу изучить?

МОЯ СРЕДА



Люди, места, занятия

Где мне бывает легче

Место, обстановка, занятие

С кем я могу быть собой

Человек и доступный способ общения

Что требует больше сил

Обстоятельства и возможная поддержка

ЦентрМаг

ВЫБРАТЬ ПО СИЛАМ



Меню поддержки

Когда сил почти нет

Самый маленький доступный шаг

Когда есть немного энергии

Короткое дело, которое меня поддерживает

Когда есть запас сил

То, что хочется сделать для себя или с кем-то

ЦентрМаг

БЕРЕЖНЫЙ ПЛАН



Если день тяжёлый

Что можно отложить или сделать проще?

О какой базовой потребности важно позаботиться?

К кому я могу обратиться и что попросить?

Что будет достаточным на сегодня?

Если справляться трудно, поддержка может быть нужна уже сейчас.
Обратиться к специалисту можно, не дожидаясь завершения дневника.

ЦентрМаг

МЕСТО ДЛЯ РАЗНЫХ ЧУВСТВ

Если всё вперемешку

Разные чувства могут сосуществовать. Здесь можно дать место каждому, не выбирая одно «правильное».

С одной стороны...

И одновременно...

ЦентрМаг

Что важно для каждой из этих сторон?

Как я могу учесть это сегодня?

ПОДРОБНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ



Как менялся мой день

Дата _____

Время	Фон 1–5	Что происходило / что чувствовал(а)

ЦентрМаг

Что хочется запомнить об этом дне?

ЗАМЕТКИ К РАЗГОВОРУ

Что хочу обсудить

Эту страницу можно взять на встречу со специалистом или использовать для разговора с человеком, которому доверяете.

Изменения, которые меня беспокоят, и когда начались

Как это влияет на сон, дела, отношения и самочувствие

Мои вопросы и какая помощь мне нужна

Дата встречи / имя _____

ЦентрМаг

ПОСЛЕ СЕМИ НЕДЕЛЬ



Что беру с собой

Что нового я узнал(а) о своём настроении?

Какие условия помогают мне чувствовать опору?

Какие записи хочется продолжить?

О чём напомню себе в сложный день?

Наблюдать за собой можно с интересом и без спешки.

ЦентрМаг

НАСТРОИТЬ ПОД СЕБЯ



Мои обозначения

Придумайте сокращения для повторяющихся обстоятельств. Используйте их в дневных записях и недельных обзорах.

Знак / слово	Что это означает для меня

ЦентрМаг

Мои дополнительные наблюдения:

СЛОВА, ЛИНИИ, МАЛЕНЬКИЕ ОТКРЫТИЯ



Место для своего

ЦентрМаг

ЦентрМаг

ПОГОДА ВНУТРИ

Внутри бывает по-разному.

Здесь есть место для каждого оттенка: заметить, назвать и отнестись к себе внимательнее.

ЦентрМаг



РАЗНЫЕ ДНИ. МЕСТО ДЛЯ КАЖДОГО.