

# Анализ ситуаций

Рабочая тетрадь для самопознания и осознанного анализа

Это для мягкой, честной и глубокой работы с собой. Здесь нет «правильных» ответов — есть только наблюдение, осознание и рост.

---



## ДАТА

Дата: \_\_\_\_\_

Время: \_\_\_\_\_

---

## ОПИСАНИЕ СИТУАЦИИ

Что произошло?

Опиши событие или ситуацию максимально фактически, без оценок и выводов.

---

## ТРИГГЕР

Что именно запустило мою реакцию?

Фраза, действие, мысль, воспоминание, человек, ситуация.

---

## МОИ МЫСЛИ

Какие мысли возникли у меня в этот момент?

Записывай всё, даже если мысли кажутся странными, нелогичными или «неудобными».

---

## МОИ ЭМОЦИИ

Какие эмоции я испытал(а)?

(можно выбрать несколько)

- ☐ злость
- ☐ раздражение
- ☐ страх
- ☐ тревога
- ☐ обида
- ☐ стыд

- ☐ вина
  - ☐ грусть
  - ☐ радость
  - ☐ облегчение
  - ☐ другое: \_\_\_\_\_
- 

## ПРИЧИНЫ ЭМОЦИЙ

Почему я почувствовал(а) именно это?

Что во мне откликнулось?

Какая потребность была задета?

---

## МОИ ДЕЙСТВИЯ

Что я сделал(а) в ответ?

Слова, поступки, реакции, без оценки «хорошо / плохо».

---

## ЧТО Я УЗНАЛ(А) О СЕБЕ

Какой вывод о себе я могу сделать?

---

## КАК МОЖНО БЫЛО ИНАЧЕ

Как я мог(ла) отреагировать более экологично?

Не идеально — а чуть лучше, чем в прошлый раз.

---

## БЛАГОДАРНОСТЬ

За что я благодарен(на) этому дню?

Даже если день был сложным.

---

---

---

## **10** МАЛЕНЬКИЙ ШАГ НА ЗАВТРА

Один маленький, реальный шаг для себя

---

## БЫСТРАЯ САМОПРОВЕРКА

Отметь по шкале от 0 до 10:

Моё эмоциональное состояние сегодня:

0 — тяжело | 10 — спокойно

[ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ]

Уровень энергии в теле:

[ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ]

Насколько я был(а) честен(на) с собой сегодня:

[ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ]

Одно слово про мой день: \_\_\_\_\_

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Осознанность — это не контроль, а внимание к себе без осуждения.

---