



САМОНАБЛЮДЕНИЯ

Дневник самонаблюдения

День 1 – Первое прикосновение к себе

1. Дата и время:

- (запиши точно, чтобы зафиксировать момент наблюдения)

1. Что я чувствую в теле прямо сейчас?

- (например: тяжесть в груди, покалывание в ступнях, тепло в ладонях)

1. Где именно я это чувствую?

- (отметь конкретное место в теле – живот, плечи, голова, руки и т.д.)

1. Опиши ощущение подробнее:

- (сдавленность, напряжение, жар, холод, покалывание, вибрация, тупая боль и пр.)

1. Что только что произошло (внешнее событие или внутренняя мысль)?

- (например: разговор, воспоминание, ожидание, тревожная мысль, звук и т.д.)

1. Как моё тело отреагировало на это?

- (можно сопоставить с п.2-4: изменилось ли что-то?)

1. Есть ли эмоция, которую я могу распознать?

- (например: раздражение, тревога, грусть, радость, смущение)

1. Если я не знаю, что чувствую — это тоже нормально.

- Я разрешаю себе не знать и наблюдать. Просто напиши здесь, что ты заметил(а), даже если это «ничего не чувствую» или «просто туплю».

1. Одна маленькая забота о себе, которую я могу сделать прямо сейчас:
 - (вдох-выдох, закрыть глаза на 1 минуту, встать и потянуться, улыбнуться, приложить руку к сердцу)

Следуй этим вопросам каждый день, чтобы глубже исследовать свои ощущения и эмоции. Это поможет лучше понять себя и свои триггерные реакции на окружающий мир.

Стимулы для Самонаблюдения

Самонаблюдение — это процесс, требующий терпения и честности перед самим собой. Каждый человек уникален, и то, что мотивирует одного, может не сработать для другого. Поэтому важно найти личный стимул, который поможет тебе пройти этот марафон.

Как найти свой стимул?

1. Определи свои цели
 - Почему ты решил заняться самонаблюдением? Это может быть желание улучшить своё эмоциональное состояние, повысить осознанность или понять причины своих поступков.
2. Исследуй свои ценности
 - Подумай о том, что для тебя действительно важно. Может быть, это здоровье, гармония в отношениях, карьерный рост или личностное развитие.
3. Создай визуализацию успеха
 - Представь, каким ты хочешь стать через месяц, год или десять лет. Как самонаблюдение поможет тебе достичь этой версии себя?
4. Найди вдохновение в окружающих
 - Возможно, тебя вдохновляют истории людей, которые благодаря самонаблюдению достигли гармонии и внутреннего покоя.
5. Определи краткосрочные и долгосрочные награды
 - Краткосрочные награды могут включать в себя небольшие приятные моменты, такие как чашка любимого чая после сессии самонаблюдения. Долгосрочные награды — это улучшение качества жизни и понимание себя.

Примеры стимулов

1. Личное развитие

- Стремление стать лучшей версией себя.
- 2. Эмоциональное здоровье
 - Желание улучшить своё психоэмоциональное состояние.
- 3. Понимание себя
 - Желание разобраться, почему ты чувствуешь и действуешь определённым образом.
- 4. Внешние обстоятельства
 - Наличие внешних факторов, требующих твоего внимания и осознанности.
- 5. Пример для других
 - Стремление показать окружающим, как важно заботиться о себе.

Самонаблюдение — это путь к более осознанной и полной жизни. Найди свой стимул и следуй за ним, чтобы этот процесс стал неотъемлемой частью твоей жизни.