

## Дневник пробуждения и самовосприятия

### Цель дневника:

Это самое первое прикосновение к себе. Через телесные ощущения ты начинаешь видеть, что каждое чувство, каждая эмоция, каждый внутренний сдвиг отражается в теле. Ты учишься наблюдать, а значит — возвращаешь себе осознанность.

### Как работать с дневником:

Каждый день в удобное для тебя время (утро, день или вечер) выдели 5–10 минут, чтобы остановиться и услышать себя. Не торопись. Просто наблюдай.

### Шаблон для записи:

Дата: \_\_\_\_\_

Время: \_\_\_\_\_

Где я сейчас? (место, обстановка):

---

---

---

Что я чувствую в теле прямо сейчас? (опиши зону и ощущение):

---

---

---

- Пример: в горле ком, в груди сжатие, покалывание в пальцах и т.д.

Какая эмоция, возможно, связана с этим ощущением?

---

---

---

- Пример: тревога, раздражение, грусть, усталость и т.д.

Какое событие могло вызвать эту эмоцию?

---

---

---

Что я думаю об этом?

---

---

---

- Запиши любые мысли, которые пришли во время наблюдения.

---

---

---

Что только что произошло?

( Вспомни, что происходило за 10–15 минут до того, как ты сел(а) писать.конкретное событие, триггер, разговор, мысль, внешнее обстоятельство)

---

---

---

Как я отреагировал(а)?

(эмоционально, мысленно, телесно – опиши, что именно произошло внутри тебя)

---

---

---

Что я подумал(а) в этот момент?

(вспомни первую автоматическую мысль или внутреннюю фразу)

#### Интеграция и осознание:

#### Зачем я это делаю?

Чтобы:

- Выйти из автоматических реакций
- Научиться слышать сигналы тела
- Замечать взаимосвязь между событиями, мыслями, эмоциями и телом

- Постепенно возвращать себе контакт с собой

Что я понял(а) о себе в этом наблюдении?

---

---

---

---

---