

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?
