

# Анкета самонаблюдения

Эта анкета предназначена для ежедневного самонаблюдения. Заполняйте её в конце дня или в течение дня, чтобы лучше осознать свои реакции, чувства, действия и состояния. Регулярная практика самонаблюдения помогает углубить контакт с собой и начать трансформацию внутренних паттернов.

Дата: \_\_\_\_\_

Время заполнения: \_\_\_\_\_

1. Какие ключевые события произошли сегодня?

---

2. Что я чувствовал(а) в течение дня? Какие эмоции были самыми частыми?

---

3. В какие моменты я ощущал(а) напряжение или дискомфорт?

---

4. Что происходило в теле? Были ли боли, зажимы, усталость, расслабление?

---

5. Что я думал(а) чаще всего? Были ли повторяющиеся мысли?

---

6. Как я взаимодействовал(а) с другими людьми? Что я чувствовал(а) в этих взаимодействиях?

---

7. Какие автоматические реакции я заметил(а) за собой?

---

8. В какие моменты мне удалось остановиться и осознанно выбрать реакцию?

---

9. Что нового я понял(а) о себе сегодня?

---

10. Какое у меня сейчас общее состояние? (физическое, эмоциональное, ментальное)

---

11. Как я могу поддержать себя завтра? Маленькое действие заботы о себе:

---