ДНЕВНИК САМОРЕФЛЕКСИИ

5-7 минут на себя

Короткие записи утром и вечером, чтобы замечать своё состояние и то, что на него влияет.

Как вести дневник

Распечатайте утреннюю и вечернюю страницы в нужном количестве или отвечайте на вопросы в заметках. Раз в неделю возвращайтесь к записям и смотрите, что повторяется.

Оценки отражают ваше состояние в конкретный момент. Используйте шкалу 1-10 последовательно, чтобы сравнивать записи за разные дни. Например, если после короткого сна вы несколько раз отмечаете низкую энергию, это повод присмотреться к этой связи.

> Пропустили день? Просто начните со следующей записи. Можно отвечать коротко и пропускать вопросы, которые сейчас не подходят.

Связаться в Telegram @ogogoevaa

2-3 МИНУТЫ

Утро

Дата _____

Какая мысль пришла первой после пробуждения?

Какие эмоции я сейчас замечаю? Назовите одну или две.

Моя энергия от 1 до 10. 1 - сил почти нет, 10 - много сил.

Какое конкретное действие сегодня будет проявлением уважения к себе?

Заметки по желанию

3-5 МИНУТ

Вечер

Дата _____

Оценки от 1 до 10. Энергия ___ Тревога ___ Ощущение опоры на себя ___

Как часто сегодня я откладывал(а) важное: редко, иногда или часто?

Что сегодня было самым трудным? Как я с этим справился(-ась)?

Что я сегодня понял(а) о себе?

Какие слова поддержки я бы сейчас себе сказал(а)?

Заметки по желанию

РАЗ В НЕДЕЛЮ

Взгляд на неделю

Неделя с _____

Какой в среднем была моя энергия и тревога?

Что больше всего влияло на моё состояние? Например, сон, работа или разговоры.

Когда мне было проще сосредоточиться?

Что я хочу попробовать изменить на следующей неделе?