

КГБУСО  
"Краевой кризисный центр для женщин"

# БЛОКНОТ СамоНаблюдения



<http://womenkrisis.ru/>

# Приветствую тебя!

Дата:

день недели

Мне неизвестно есть ли у тебя опыт ведения записей о себе, но предлагаю попробовать понаблюдать за собой через ведение блокнота самонаблюдения.

Через записи, которые ты будешь делать ежедневно, ты познакомишься с собой глубже.

Лучше станешь понимать свои эмоции и чувства и научишься справляться с ними.

На очередной встрече с психологом ты сможешь обсудить все, что сочтешь нужным, а блокнот позволит тебе не забыть, какие чувства ты испытывал в тот или иной момент в течение недели.

Как использовать блокнот самонаблюдения?

Поставь дату, напиши какой это день недели (посмотри, листы подготовлены специально для этого)

Записывай кратко ситуацию, которая тебя взволновала свои мысли о ней, эмоции, которые она у тебя, вызвала и укажи силу этих эмоций в процентном соотношении.

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

---

Что у меня получилось

---

---

---

Дата:

день недели

Дата:

день недели

Какие события у меня сегодня произошли

Какие события у меня сегодня произошли

Какие у меня возникали мысли

Какие у меня возникали мысли

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

Какие возникли у меня ощущения в теле

Какие возникли у меня ощущения в теле

Что я в этой ситуации делал

Что я в этой ситуации делал

Что у меня получилось

Что у меня получилось

Дата:

день недели

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

---

Что у меня получилось

---

---

---

Дата:

день недели

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

---

Что у меня получилось

---

---

---