

Дневник самоанализа (перед медитацией «Первые шаги»)

1. Как ты себя чувствуешь? *Выбери один из предложенных вариантов.*

Ужасно / Плохо / Нормально / Хорошо / Отлично

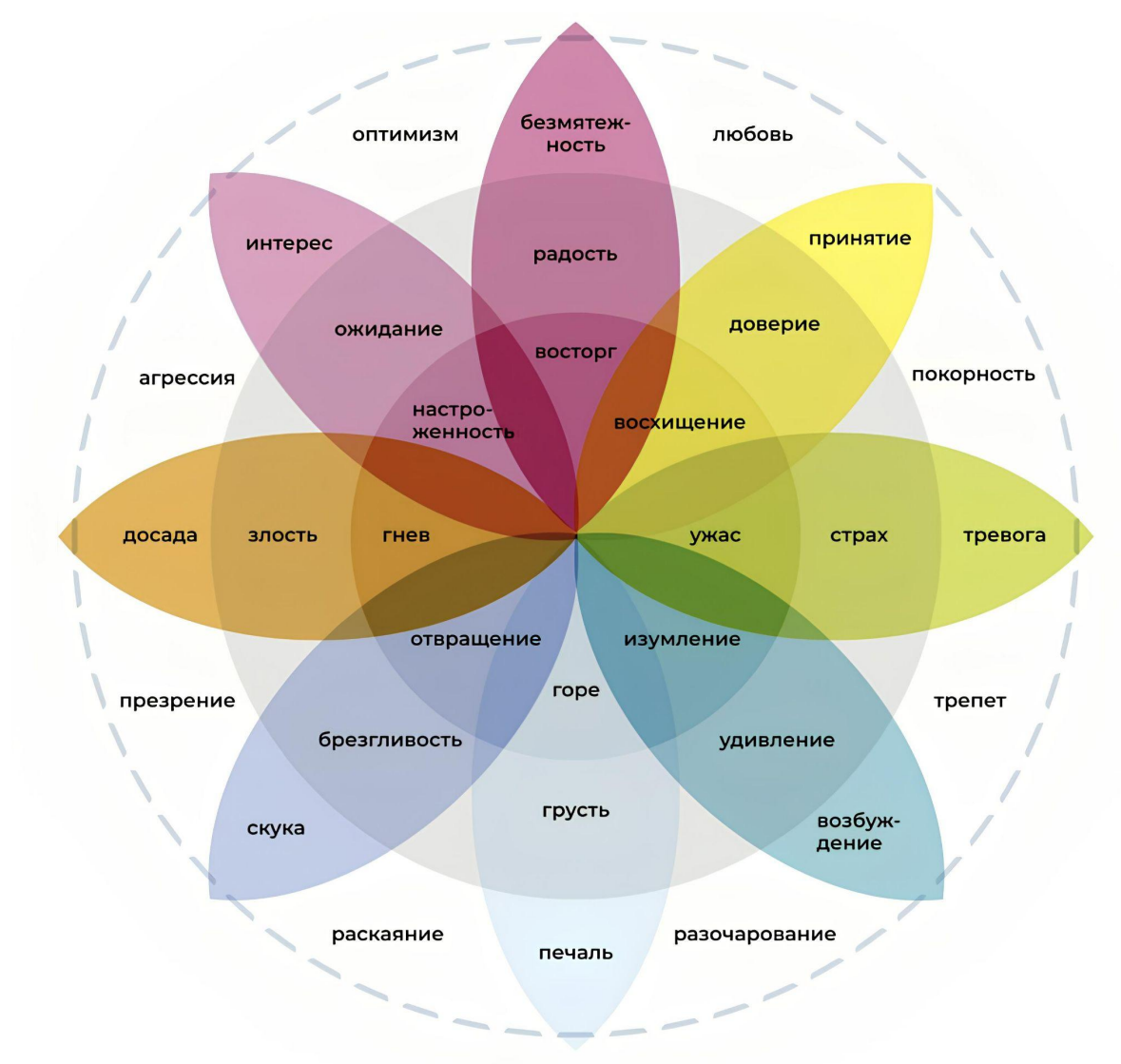
2. Как тебе спалось? *Выбери один из предложенных вариантов или напиши свой.*

Ужасно / Плохо / Нормально / Хорошо / Отлично

Твой вариант: _____

3. Какие эмоции ты испытываешь сейчас? *Выбери один или несколько вариантов ответа на цветке эмоций.*

Вариант ответа: _____



4. Хочется ли тебе просыпаться по утрам?

Да / Нет / Затрудняюсь ответить

5. Есть ли у тебя негативные мысли перед сном?

Да / Нет / Затрудняюсь ответить

6. Позволяешь ли ты тому, что находится вне твоего контроля, раздражать тебя?

Да / Нет / Затрудняюсь ответить

7. Испытываешь ли ты проблему учащенного, неравномерного и беспокойного дыхания?

Да / Нет / Затрудняюсь ответить

8. Испытываешь ли ты трудности в борьбе со стрессом и тревогой?

Да / Нет / Затрудняюсь ответить

9. Получается оставаться спокойным в течении дня или в напряженных ситуациях?

Да / Нет / Затрудняюсь ответить

10. Можешь ли ты самостоятельно глубоко расслабиться без помощи специалистов и вспомогательных инструментов?

Да / Нет / Затрудняюсь ответить