

Дневник самоанализа (перед медитацией «Погружение в дыхание»)

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

Ужасно / Плохо / Нормально / Хорошо / Отлично

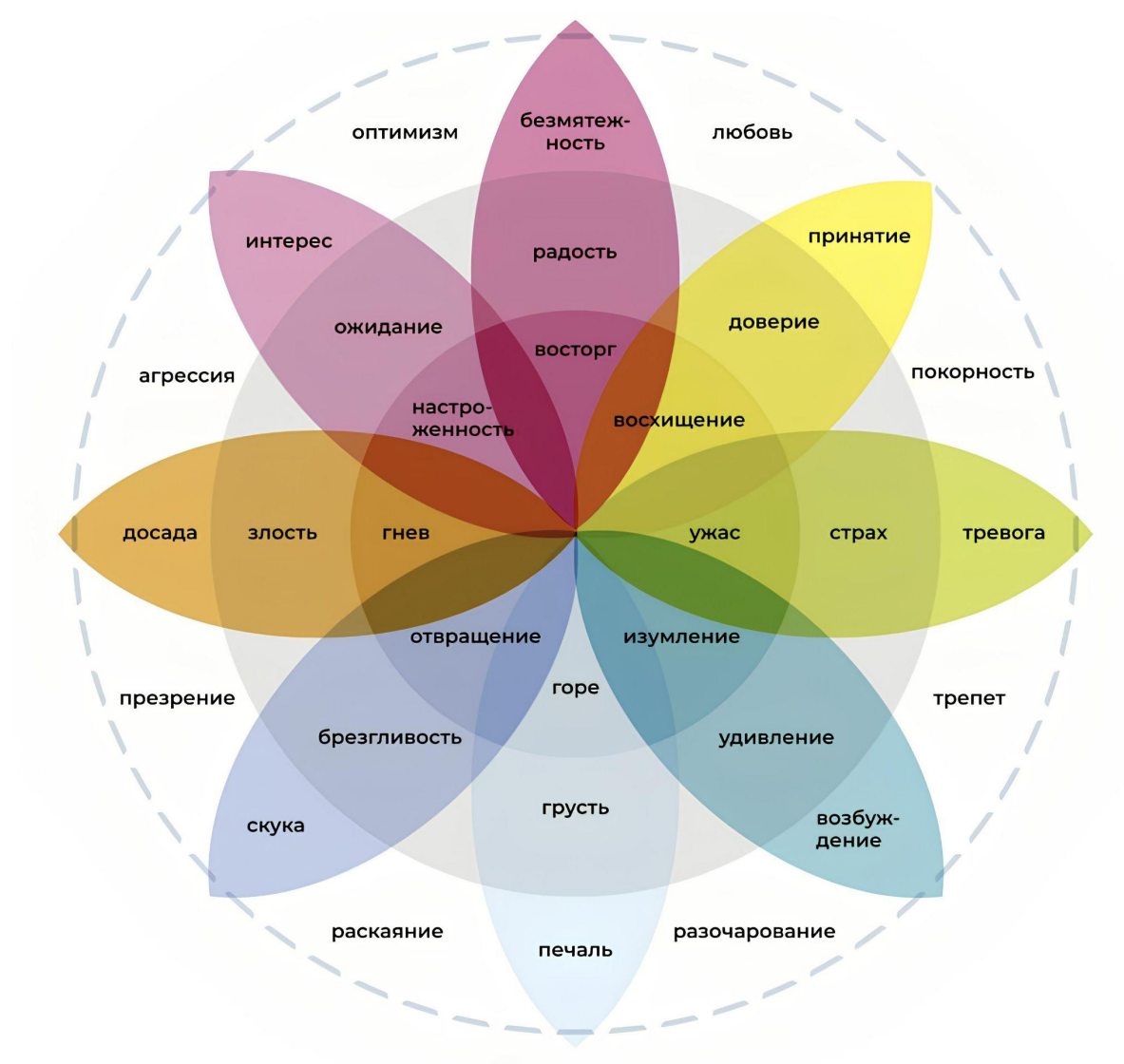
2. Как тебе спалось? *Выбери один из предложенных вариантов или напиши свой.*

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. Какое сейчас твоё дыхание? *Выбери один из предложенных вариантов или напиши свой.*

Спокойное / Умеренное / Частое / Беспокойное

Твой вариант: _____

5. Испытываешь ли ты в последнее время проблемы с концентрацией? *Выбери один из предложенных вариантов.*

Да / Нет / Затрудняюсь ответить