

Дневник самонаблюдения за эмоциональной проблемой. Альтернативные мысли. Электронная версия

Инструкция:

1. Заполняется на каждую ситуацию (внешнюю или внутреннюю) возникновения эмоциональной проблемы – то есть тогда, когда есть негативные переживания, которые мешают вам жить.
2. Заполняете на эмоции, которые выше 5 по 10-бальной шкале 0(минимум) до 10(максимум),, или на ситуации, в которых эмоция около 3-4, но которые повторяются регулярно.
3. Внимательно прочитайте заголовок таблицы и старайтесь заполнять его согласно инструкции.
4. Заполняется вечером того дня, когда произошла ситуация, или сразу после ситуации (если есть возможность)
5. Продумайте, как Вы можете сделать заполнение дневника максимально удобным для Вас. Это важная техника, и за время нашей работы у Вас будут разные дневники с разными заданиями для работы. Например, удобно: Заведите себе удобный блокнот и ручку, которые будут всегда под рукой. На первую страницу выпишите заголовок таблицы. Остальные страницы используйте для записи отдельных ситуаций по шаблону таблицы. Или Вы можете скачать эту таблицу в телефон и заполнять её там.
6. Перед нашей встречей внесите записи в таблицу ниже и пришлите мне.
7. **Помните: это не экзамен, никто не будет ставить Вам оценку. Это в первую очередь метод сбора информации, он не должен быть идеальным, Вы научитесь его вести. Вы не можете заполнить дневник «плохо» - если решили заполнять, то это уже прекрасно. А всё остальное – дело навыка.**
8. **Благодаря дневнику мы не только имеем информацию, но вы учитесь навыку СОСТРАДАТЕЛЬНОЙ саморефлексии: не осуждая себя осознавать, что и как я думаю, и как это влияет на моё эмоциональное состояние и на моё поведение.**
9. **Затем этот навык станет для вас привычным – и вы сможете в реальном времени быстро выбирать более полезные и эффективные для вас способы мышления, содержание мыслей и поведения.**
10. **Дневник будет расширяться по мере нашей работы и вы усилите навык не только САМО-РЕФЛЕКСИИ, но и ВЫБОРА ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРОЕ БУДЕТ ПОМОГАТЬ ВАМ ВЫХОДИТЬ ИЗ ВАШИХ ПРОБЛЕМ И СТРОИТЬ ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ СТОИТ ПРОЖИТЬ И РАЗВИВАТЬСЯ В НЕЙ КАК ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ОСОЗНАЁТ СВОЮ ЦЕННОСТЬ**

Инструкция к заполнению столбцов:

Ситуация	Мысли	Эмоции	Телесные реакции	Поведение
День недели, Дата, Время, Место. Внешняя ситуация: что-то произошло во внешнем мире, и затем я почувствовал неприятные эмоции. Записать событие, которое вызвало мои эмоции, в виде: Моментальный снимок: что может видеть посторонний наблюдатель? Что и кем в этот момент сказано? Что, где, когда, с кем? Внутренняя ситуация: что-то произошло в моих мыслях: воспоминание, сравнение, мысли, и затем я почувствовал неприятные	Что я думаю? Мысли или образы, которые приходят в голову в момент ситуации. Попробуйте определять «ключевые», «горячие», оценочные мысли – те, которые вызывают эмоции	Что я чувствую «в Душе»? Все эмоции (и их уровень от 0(минимум) до 10(максимум), которые испытываю в момент ситуации	Что происходит в теле? Какие есть ощущения в теле? Какой их уровень (0-вообще нет, 10-максимум)	Что происходит в этот момент на поведенческом уровне? Что я делаю? К чему это приводит, к каким последствиям? Внешнее поведение (что делаю в реальности) и внутреннее поведение (что делаю в мыслях)

эмоции. Записать мысли, которые вызвали мои эмоции.				
---	--	--	--	--

Ситуация	Мысли	Эмоции	Телесны е реакции	Поведение
День недели, Дата, Время, Место Внешняя ситуация: написать ИЛИ Внутренняя ситуация: написать	Мысли: написать Ключевая мысль для эмоции (написать эмоция): написать Циклы: написать Схемы: написать Глубинные убеждения: написать Стратегии/ПЖ: написать <u>Реалистичный само-сострадательный анализ</u> Альтернативная мысль для эмоции (написать эмоция): написать Альтернативная мысль для ситуации: написать Альтернативные ГУ: написать Альтернативные стратегии/ПЖ: написать			Поведение внешнее: написать Поведение внутреннее: написать <u>Результат/последствия от поведения (функциональный анализ)</u> Краткосрочные: внешнее: написать внутреннее: написать Долгосрочные: внешнее: написать внутреннее: написать <u>Ценностный анализ</u> Что на самом деле хотел бы в этой ситуации (мои ценности: каким человеком хотел бы быть, что хотел бы привнести в ситуацию): написать <u>Альтернативное/другое поведение из моих ценностей</u> внешнее: написать внутреннее: написать Техника в помощь: написать Результат(возможный) применения поведения: написать Результат(возможный) применения техники: написать Выводы(предполагаемые) о применении поведения: написать Выводы(предполагаемые) о применении техники: написать <u>Точки роста</u> Что помешало вспомнить о технике в ситуации: написать Что помешало применить технику в ситуации: написать Как напомню себе в следующий раз о технике: написать

ШАБЛОН записи - ВСТАВЬТЕ НОВУЮ СТРОКУ В ТАБЛИЦУ ВЫШЕ (клавиша TAB из последнего столбца), выделите всю строку шаблона, И СКОПИРУЙТЕ ЭТОТ ШАБЛОН ДЛЯ НОВОЙ СИТУАЦИИ