

МОЙ ДНЕВНИК

рабочая тетрадь между встречами с психологом

Здесь нет правильных и неправильных ответов — только ваши наблюдения за собой

Имя: _____

Как этим пользоваться

Эта тетрадь — не домашнее задание «на оценку». Это способ лучше видеть себя между встречами: что происходит, что я чувствую, что помогает, а что нет. Заполняйте только то, что откликается — не обязательно всё и не обязательно по порядку. Мы обсудим записи вместе на сессии.

01 Как я себя чувствую

Отмечайте раз в день — это займёт меньше минуты

Дата	Настроение (1-10)	Тревога (1-10)	Сон (часы)	Что было в этот день

02 Ситуация, которая задела

Опишите момент, когда стало тяжело — это поможет нам разобраться его вместе

Что произошло	О чём я подумал(а)	Что почувствовал(а) (и насколько сильно)	Как отреагировал(а)

03 Проверка мысли

Когда тревожная мысль накрывает — попробуйте посмотреть на неё с двух сторон

Ситуация

Мысль, которая появилась

Насколько я в неё верю (0–100%)

Что говорит за то, что эта мысль верна

Что говорит против / что я мог(ла) упустить

Более сбалансированная мысль

Насколько верю в неё теперь (0–100%)

04 Мой замкнутый круг

Иногда одно и то же повторяется снова и снова — попробуем увидеть закономерность

Пример: не отвечают на сообщение → мысль «что-то случилось» → тревога → звоню несколько раз подряд → становится спокойнее на время → в следующий раз реакция сильнее.

Что запускает (триггер)	Что я думаю	Что я чувствую	Что я делаю	Что происходит потом

Ещё один похожий момент (если заметили)

Что запускает (триггер)	Что я думаю	Что я чувствую	Что я делаю	Что происходит потом

05 Что помогает, а что нет

Со временем здесь накопится ваша личная карта — что действительно работает

Помогает мне почувствовать себя лучше

Способ	Насколько помогает (1–10)

Не помогает / только временно облегчает

Способ	Что происходит потом

06 Маленький эксперимент

Проверим на практике, что произойдёт на самом деле — вместе решим, что попробовать

Я думаю, что если я сделаю ЭТО — произойдёт вот что

Что я попробую сделать

Что произошло на самом деле

Что я теперь думаю об этом

07 Мои маленькие победы

Записывайте всё, даже то, что кажется незначительным — прогресс складывается из мелочей

Дата	Что получилось

08 Вопросы и мысли к встрече

Если между сессиями появляется что-то важное — запишите здесь, чтобы не забыть

Заметка

Эта тетрадь принадлежит только вам. Делитесь тем, чем готовы поделиться, и в своём темпе.