|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ИДЕАЛИЗАЦИЯ** | **ЭМОЦИИ И ПРИЧИНЫ** | **ПУ** | **#** |
| **29.04.2019** | | | |
| Собственного несовершенства | Стыдно за то, что мало продвижения в работе | Отныне я выполняю свою работу быстро и качественно | 1 |
| Контроля | МЧ присылает неприличное сообщение, и добавляет что скучает. Ага, конечно, лучше бы действиями показал, как скучает - даже на свидание толком не может пригласить. А ещё имеет наглость пошлости присылать. | Отныне я спокойно и доброжелательно отношусь к любому проявлению интереса со стороны окружающих | 2 |
| Контроля | Женщина перебегает перед моей машиной дорогу на красный - при чем она так обнаглела, что делает это после того как посмотрела на меня, как бы останавливая меня жестом… Ненавижу тупых и наглых пешеходов | Отныне я спокойно и доброжелательно отношусь к любым причудам окружающих | 2 |
| Образа жизни | Рядом паркуется женщина на более дорогой и красивой машине - легкая зависть (прикидываю соотношение наших возраста и благосостояния) | Отныне я радуюсь успехам других Отныне я изменяю себя таким образом, что мои доходы постоянно растут | 2 1 |
| Собственного несовершенства | Вечером - пункты ежедневника не выполнены, досада, корю себя | Отныне я все важные дела делаю легко и вовремя | 1 |
| Собственного несовершенства | На бизнес-ланче заказала лишний гарнир, не заметив, что курица уже идет с гарниром - с итоге ем лишнее, переплачиваю, и попросить сделать мне с собой тоже неудобно | Отныне я всегда делаю выбор которым довольна | 1 |
| Контроль | Когда обнаружила свою оплошность, спросила официантку, можно ли отказаться от дополнительного гарнира, та ответила что поздно - я понимаю, что сама виновата, но сервис мог бы быть и получше |  |
| Контроль | Никак не могу выехать с парковки - машины все идут и идут, после одной попытки мне ещё и приходится встать обратно на место и пропустить машины… сколько можно ехать, я и так опаздываю! | Отныне я все успеваю вовремя | 1 |
| Собственного несовершенства | Опоздала на маникюр - мучает совесть, это в который раз, неудобно перед владелицей салона и мастером… Мне приносят чай с конфетами - чувствую себя недостойной сервиса и виноватой | Отныне я легко успеваю по нужным делам | 1 |
| Контроля | Раздражает, что в квартире все плохо с ремонтом и сантехника износилась, скорее бы уже решить этот вопрос, а то смотреть на это не хочется, и уже даже стыдно кого-то в гости позвать | Отныне я изменяюсь так, что всегда живу в прекрасных условиях |  |
| **30.04.2019** | | | |
| Собственного несовершенства | Сдаю декларацию в самый последний день - это ж надо было так затянуть! | Отныне я все нужные дела делаю легко и вовремя, получая удовольствие от результата | 1 |
| Собственного несовершенства | По пути в налоговую поняла, что уже в распечатанной декларации забыла учесть часть дохода за декабрь - ну что за невнимательность | Отныне я все нужные дела делаю ловко и качественно | 1 |
| Собственного несовершенства | Волнуюсь, подавая декларацию. Все ли верно делаю, не будет ли ко мне вопросов, не заподозрят ли меня в чем-то… | Отныне я сохраняю спокойствие и достоинство в любых ситуациях | 1 |
| Контроля | Приглашая на первое свидание, мужчина интересуется, что ему делать, если захочется меня поцеловать - опять похоже ловелас какой-то попался, ну что за наглость, сразу на берегу хочет договориться, удостовериться, что ему можно… | Отныне я меняю себя таким образом, что мои отношения с мужчинами радуют меня | 1 |
| Независимости Собственного несовершенства | В переписке с коллегой улавливаю недовольство и обвинения - неприятно его раздражение, я пытаюсь решить общую задачу, неприятны его вопросы, подразумевающие что я чего-то недопонимаю, неудобно задать лишние вопросы (там, где мне нужна информация от него), не могу терпеть его вопросы "сверху"… В итоге нашли его косяки, но у меня был страх, вдруг я чего-то не то делаю и он окажется прав в своих подозрениях. | Отныне я наращиваю компетентность и уверенность в интересующей меня сфере Отныне я спокойно и отстраненно отношусь к любым эмоциям моих коллег | 1   2 |
| Красоты и внешнего вида Семьи | Новый знакомый говорит, что пора уж рожать Это что, намек, что мне много лет?? Он не знает возраст - но считает, что мне уже много?.. Конечно пора… | Отныне я довольна собой в любом возрасте Отныне я живу так, что в любом возрасте сохраняю красоту, свежесть и привлекательность Отныне я легко и быстро встречаю мужчину подходящего на роль моего мужа и отца наших детей | 2  1   1 |
| Контроля | На улице встречаю завистливые, недоброжелательные и пристальные взгляды прохожих - люди даже не утруждаются сделать свой взгляд мягче! Ладно вы пялитесь, так хотя бы приличие проявили. Также немного страшно, чтобы они меня не сглазили | Отныне я спокойно и отстраненно воспринимаю поведение окружающих | 2 |
| Контроля | Официант слишком мягок и услужлив - появляется намек на жалость к нему, даже слегка страшно его чем-то задеть… Что же он так робок, все ведь хорошо, я всем довольна… | Отныне я спокойно и доброжелательно реагирую на любую благоприятную заботу обо мне | 2 |
| Контроля | Недалеко от дома встречаю электрика - он не встречается взглядом и не здоровается, хотя я уверена, что он меня видел. Тоже легкое неудобство и жалость - он закомплексован, с трудом может посмотреть мне в глаза (когда мы здороваемся, мне тоже немного неудобно - будто он ко мне неравнодушен) | Отныне я спокойно и отстраненно принимаю любые причуды окружающих Отныне я уважительно отношусь ко всем окружающим | 2 |
| Собственного несовершенства | Н.В. Переслала мне письмо, которое не дошло 2 недели назад - я сама хотела сообщить ей, что не получила материалы, и попросить выслать ещё раз, но затянула. А теперь она сделала это первой, и мне неудобно, что выглядит так, будто я бы так и молчала бы дальше. И вдруг она подумает, что я вру, что как раз хотела ей написать... | Отныне я все важные для меня дела делаю вовремя Отныне я чувствую достоинство и самоуважение при общении с людьми | 1  2 |
| Контроля | Молодой человек спрашивает насчет профессиональной чистки зубов - надо ли, больно ли… Ну прям как девочка. Маленький что ли, не может сам решить… | Отныне я спокойно и доброжелательно воспринимаю любые странности окружающих | 2 |
| Контроля | Некоторые пешеходы, которых я пропускаю как водитель, раздражают тем, что выглядят высокомерно | Отныне я спокойно и отстраненно отношусь к тому, как ведут себя незнакомые люди | 2 |
| Разумности Контроля | Бесят машины, которые выезжают с второстепенной медленно и неожиданно - вот ты стоял думал… ты должен был меня пропустить! Нет ты решил таки выехать, причем сделал это поздно и медленно, ставя под угрозу нашу безопасность - и вынудил меня оттормаживаться! И бесят те кто выезжают перед тобой, не имея права, а потом ещё медленно волочатся, задерживая тебя! | Отныне я готова к любому поведению других водителей и спокойна в любой дорожной ситуации | 1/ 2 |
| Разумности | Встречаюсь с подругами, они буду с детьми. Меня просят выбрать место, как самую сведущую - ещё и около театра, куда они хотят сводить детей. Они же с детьми - зачем мне брать на себя эту ответственность! Сами бы и искали место с детскими комнатами и т.п., при чем тут я! И детский театр мне совсем не нужен. | Отныне я спокойно и доброжелательно воспринимаю любое выражение любви и признания от моих подруг | 2 |
| Разумности | Подруга спрашивает, че там с погодой? Она сама не может посмотреть погоду?? И это в век интернета… Это раздражает | Отныне я спокойно и отстраненно воспринимаю любое неожиданное поведение моих подруг | 2 |
| Контроля Независимости | В пекарне продавец разговаривает авторитарным тоном, говорит всем одни и те же заученные фразы - это выводит из себя. Тоже мне "королева" нашлась, повелевает всем - как что есть и где что взять! Без её инструкций будто никто не разберется. Нашла свою сферу приложения власти! Можно поменьше и потише говорить?? Хочется поесть спокойно... | Отныне я спокойно и отстраненно отношусь к любым формам заботы работников сервиса | 2 |
| Контроля Семьи | Мама сообщает, что приезжает тетя, нарушает их планы, и ей жалко папу - ему придется встречать её среди ночи. Тетя конечно "молодец" - можно и на такси добраться, раз приезжает в неудобное время, зачем среди ночи поднимать человека, не 20 лет уже, и неудобства создает - выбрала такое время приезда, ещё и не заранее предупреждает. Раздражает, что мама "жалеет" папу - не верит в его силы и в его решение, и она враждебно настроена к родственникам - надо уважать родных со стороны мужа | Впредь я спокойно и отстраненно отношусь к любым причудам родственников Впредь я спокойно позволяю моим близким принимать самостоятельные решения | 2 |
| **01.05.2019** | | | |
| Собственного несовершенства | Поздно встала и толком ничего не успеваю до выхода - недовольство собой | Отныне я легко придерживаюсь устраивающего меня режима дня | 1 |
| Собственного несовершенства | Опаздываю на шиномонтаж - неудобно перед работниками сервиса | Отныне я легко успеваю везде вовремя | 1 |
| Контроля | Машины выезжают на встречку не снижая скорости - бесят такие наглые! Почему они думают, что это я должна оттормаживаться?? Какого фига они создают опасные ситуации?? | Впредь я готова к любому поведению водителей и спокойно воспринимаю все происходящее на дороге | 2 |
| Собственного несовершенства | Когда выходим с мастером к машине - я на солнце обнаруживаю, что она грязнее, чем я думала и сказала ему ранее - чувствую будто соврала, хочется оправдываться | Отныне я в любой ситуации веду себя так, что довольна собой | 1 2 |
| Семьи | Встречаюсь с подругами, они с детьми - чувствую себя не совсем полноценной на их фоне | Отныне я легко создаю семью с подходящим мужчиной | 1 |
| Контроля | Незадолго до встречи подруга сообщает, что не хочет в кафе, а хочет погулять, мол такая погода… Ага, погода, с деньгами поди не очень… Да что такое, договаривались же на кафе… | Отныне я спокойно и доброжелательно воспринимаю любые предложения подруг | 2 |
| Контроля | Подруги сидят рядом напротив меня и иногда уходят в общие темы и сплетни про их общих знакомых, которых я не знаю - раздражает, что я исключена из разговора на какое-то время. И вообще сплетничать нехорошо, неприятно становится. | Отныне я спокойно и доброжелательно воспринимаю любые странности подруг Отныне я выстраиваю комфортное для себя общение подругами | 2   1 |
| Собственного несовершенства | Потом дома я понимаю, что это не надо было терпеть и нужно было призвать их к общению на общие темы и/или вывести их сплетни за пределы нашего общего общения. Жалею, что не высказалась по этому поводу за столом. | Впредь я легко и сразу отстаиваю свои интересы | 1 |
| Контроля | Недовольна, что заняла неудобное место за столом - почему это я наклонялась ближе к ним со своего дивана, чтобы лучше их слышать! Они-то сидели в своих креслах напротив, откинувшись на спинку (зла и возмущена) | Впредь я веду себя таким образом, что мои интересы всегда соблюдаются | 1 |
| Собственного несовершенства Контроля | Дочка подруги выходит из такси не прощаясь, хлопает дверью и делает недовольное лицо. Хотя до этого все было нормально, я почему-то принимаю это на свой счет, начинаю переживать, чем я могла её обидеть… | Впредь я спокойно и доброжелательно реагирую на настроение и эмоции окружающих | 2 |
| Собственного несовершенства | Час ночи, я приготовила все для дыхания РФП, но очень хочется спать. Чувствую себя одновременно виноватой за то, что порчу своё здоровье ночными бдениями, и за то, что до ночи не успела как планировала продышать 2 сеанса. Обвиняю себя, что зачем-то сидела с подругами 5 часов вместо например пары часов, и из-за этого ничего не успела. | Отныне я легко успеваю делать все важные дела вовремя | 1 |
| Собственного несовершенства | Недовольна тем, что опять не выгладила и не сменила постельное белье, не понимаю, почему никак не могу найти на это время?! | Впредь я легко и быстро справляюсь с важными делами | 1 |
| **02.05.2019** | | | |
| Собственного несовершенства | Еле успеваю на встречу с начальником - сильно спешу, боюсь опоздать, ругаю себя, что не собралась раньше | Отныне я с легкостью везде успеваю вовремя | 1 |
| Собственного несовершенства | Волнуюсь в ожидании и во время общения с руководителем - успею ли подготовиться, то ли я говорю, тем ли тоном, как выгляжу в его глазах | Отныне я достойно веду себя в любой ситуации Отныне я меняю себя таким образом, что всегда довольна собой | 1 |
| Собственного несовершенства | Начальник задает неудобные вопросы - страшно ответить не то. Он заводит тему об облажавшихся сотрудниках - страшно тоже облажаться, страшно, что он поймет, что я делаю меньше, чем могу, что я окажусь менее результативной, чем он ожидает, страшно не справиться с новыми задачами | Отныне я легко и быстро делаю карьеру в любимой компании | 1 |
| Контроля | Новый поклонник зовет выпить кофе ближе к вечеру. Меня бесит, что со мной пытаются договориться спонтанно. И почему это ближе к вечеру? Когда я отвечаю, что может и смогу, но ненадолго, предлагает в другой раз - какой другой раз, когда? Начинаю подозревать, что меня хотят использовать, и так чтобы все было наверняка... | Отныне я выстраиваю счастливые отношения с подходящим мне мужчиной | 1 |
| Собственного несовершенства | Мне немного одиноко… И звать с собой никого не хочу, и никто из интересующих меня не пригласил на сегодня куда-то заранее… Хорошо хоть в кафе мало посетителей | Отныне я меняюсь таким образом, что я самодостаточна и счастлива | 1 |
| Красоты и внешнего вида | Переживаю, что старею и плохо выгляжу | Отныне я всегда довольна собой | 2 |
| Красоты и внешнего вида | Светлая куртка немного загрязнилась - неприятно её надевать (но она так подходит к сегодняшнему образу), страшно что кто-то заметит, что она не идеально чистая | Отныне я отлично и вовремя решаю все бытовые вопросы Отныне я поступаю так, что всегда довольна своим внешним видом | 1 |
| Образа жизни | В магазине встречаю известную личность - она кажется мне высокомерной. Невольно прикидываю, что она наверное многое может себе позволить и завидую её возможностям. Оцениваю, как неплохо она выглядит в её годы… | Отныне я меняю себя таким образом, что могу позволить себе все необходимое для счастья | 1 |
| **03.05.2019** | | | |
| Собственного несовершенства | Я разочарована и недовольна собой, что проснулась после 10 часов. Надо было сразу вставать, когда проснулась в 8! Все планы накрываются теперь… | Отныне я меняю свой образ жизни таким образом, что быстро отдыхаю и восстанавливаюсь | 1 |
| Контроля | Подруга накануне обещала позвонить утром, и не звонит до обеда. После обеда пишет, что позвонит уже "вот-вот" и не звонит ещё несколько часов. Ещё и не отвечает на мою смс с вопросом!! (я вынуждена её торопить, т.к. от нашего разговора зависит договоренность с другим человеком) Ну как можно быть такой необязательной и неорганизованной! Что за тормоз! | Отныне я спокойно воспринимаю любые странности моих подруг Отныне я доброжелательно даю людям понять своим поведением, как со мной лучше себя вести | 1  2 |
| Собственного несовершенства | Когда она в итоге звонит, я слышу и она говорит, как она виновата - я позволяю себе выразить недовольство, и от этого в свою очередь чувствую себя немного виноватой, не переборщила ли я… | Отныне я доброжелательно и с чувством собственного достоинства общаюсь с подругами | 1 |
| Контроля Собственного несовершенства | Официантка спросила, не будет ли мелочи - я сказала, что можно сдать без мелочи; сдачу она мне принесла существенно меньше, чем я ожидала - вот нахалка.  И разбираться ведь теперь не будешь - сама же предложила не сдавать мелочь. Недовольна ситуацией и немного - собой. Забираю всю сдачу - и когда ничего не оставляешь, будто и чаевых не оставила, другие официанты могут не знать ситуацию и подумать, что я жмот. | Отныне я действую таким образом, что всегда довольна собой | 1 |
| Контроля | Предложила МЧ встретиться чуть позже - а у него уже планы; немного расстроилась, что он предпочел игру в покер мне, а он ещё и обиделся, что я ответила, что завтра не факт что смогу. А сам так всегда зовет меня куда-то спонтанно и расстраивается, что я не могу! | Отныне я выстраиваю счастливые отношения с мужчинами | 1 |
| Способностей  Собственного несовершенства | Смотрю видео танцев. Где исполнено не профессионально и вижу восхищенные комментарии - испытываю протест, ну видно же, что это ни разу не отточено исполнено!  От видео со звездами мировой величины испытываю зависть и сожаление, что чтобы быть в такой форме, заниматься танцами нужно было начиная с детства... | Отныне я радуюсь успехам других Отныне я успеваю быстро расти как в любимой профессии, так и в любимом хобби | 2 1 |
| Контроля | Звонит папа и в шутливой форме спрашивает, работаю ли я - хотя уже поздний вечер и я ему уже говорила, что отдыхаю в выходные. Он опять же шутливо делает вид, что удивлен. Меня раздражает повторять несколько раз. Меня раздражает его придуривание. Он прекрасно знает ответ, но зачем-то говорит эти лишние глупые слова. Меня бесит, когда делают вид, что не воспринимают меня всерьез. | Впредь я спокойно и доброжелательно отношусь к любым проявлениям заботы со стороны родителей | 2 |
| Контроля | Во время разговора я слышу голос мамы (она добавляет к ответу) - её голос звучит грубо. Неужели нельзя говорить спокойнее и ласковее? Это же всего лишь погода! | Впредь я спокойно отношусь к любым эмоциям родителей | 2 |
| **04.05.2019** | | | |
| Контроля | Переживаю, что подруга не приедет вовремя в назначенное место, и мы вместе опоздаем на встречу с другим человеком. Боюсь подвести этого человека. Она едет позже, чем обещала - недовольство тем, что она никогда не может успеть ничего вовремя. Нельзя положиться, все может запороть (себя я за это тоже ругаю). | Отныне я спокойно отношусь к любым результатам своих подруг | 2 |
| Контроля | В машине получаю от знакомого претензию, что надо говорить, раз я знаю, что тут камеры - а я сидела и молчала, чтобы мужчине не указывать - была уверена, что он сам отслеживает ситуацию, к тому же мы едва знакомы. Неприятно - хочешь как лучше, а получаешь за это. К тому же кто за рулем, тот и ответственный, сам должен следить за дорогой. | Отныне я спокойно воспринимаю любое мнение окружающих Отныне я чувствую, как и с кем лучше себя вести и всегда поступаю наилучшим образом | 2  1 |
| Общественного мнения Красоты и внешнего вида | Рядом с новым знакомым волнуюсь, не примут ли нас за пару - из-за большой разницы в возрасте. Что подумают мои ровесники, если нас увидят вместе, неловко что он уже начинает лысеть… | Отныне мне плевать на общественное мнение Отныне я умею быть счастливой независимо от того, как выглядят окружающие Отныне я выбираю себе окружение, в котором прекрасно себя чувствую | 2     1 |
| Контроля | В конном клубе спрашивают, нужен ли мне ассистент - мужчина, который нас туда привез, говорит, что не нужен, он сам посмотрит. Я не уверена, т.к. не умею ездить верхом, но перечить мужчине тоже не хочется, в итоге волнуюсь, как я с этим справлюсь, и не довольна ситуацией, боюсь ехать... | Отныне я делаю наилучший выбор, которым довольна | 1 |
| Контроля | Создалась опасная ситуация, когда я не могла управлять лошадью - мне становится очень страшно за свою жизнь и здоровье. Знакомый подъехал, спешился, и я думала, что сейчас он меня спасет из этого трудного положения - но вместо этого он держит свою лошадь… | Отныне я меняю себя таким образом, что всегда нахожусь в безопасности Отныне я делаю тот выбор, который меня устраивает  Отныне я легко и быстро встречаю любимого мужчину-защитника | 1 |
| Собственного несовершенства | Я провела с друзьями гораздо больше времени, чем планировала, и в итоге успела гораздо меньше, чем планировала - вечером корю себя за это | Отныне я все нужные дела успеваю легко и вовремя | 1 |
| **05.05.2019** | | | |
| Собственного несовершенства | Виню себя, что опять опаздываю на тренировку | Отныне я везде где надо с легкостью успеваю вовремя | 1 |
| Контроля | Второй день не пишет молодой человек - немного грустно | Отныне я самодостаточна и счастлива независимо от контакта с мужчинами | 2 |
| Красоты и внешнего вида Общественного мнения | Меня приглашает прогуляться мужчина заметно старше меня - я стесняюсь выходить с ним, вдруг встречу знакомых, как они отреагируют, как-то мне не по себе от нашей разницы в возрасте | Отныне если мне хорошо - мне плевать, что подумают окружающие | 2 |
| Собственного несовершенства | И вообще мы только вчера виделись - я не готова с ним так часто встречаться; я не могу отвечать ему взаимностью, и мне становится неудобно за то что возможно я даю ему какие-то надежды… | Отныне я легко и комфортно выстраиваю устраивающее меня общение с мужчинами | 1 |
| Контроля | Начальство назначает встречу. Я очень волнуюсь, настроение ухудшается. Там меня будут оценивать, и мне предстоит что-то рассказать - надо готовиться. Страшно, вдруг я услышу там что-то неприятное о себе, вдруг будут какие-то плохие новости... | Отныне я легко и быстро строю карьеру в привлекающей меня сфере Отныне я сохраняю полное спокойствие в условиях неопределенности | 1   2 |
| Контроля | В гостях у родителей, папа задает вопрос, а мне лень отвечать, легкое раздражение, хочется, чтобы меня оставили в покое | Отныне я прекрасно отношусь к любой форме заботы со стороны родителей | 2 |
| Контроля | У родителей жарко, но мама отказывается открывать форточки, мне не комфортно и портится настроение от этого | Отныне я спокойно отношусь к любым причудам родителей | 2 |
| Собственного несовершенства | Я разочарована, что до ночи не успела сделать все запланированное | Отныне я всегда довольна собой Отныне я прекрасно и удачно планирую свой день | 2 1 |