Практическая инструкция

**«Как вести Дневник самонаблюдений»**

Зачем вести «Дневник»?

Для того, чтобы отследить источник своих длительных и часто повторяющихся переживаний и постепенно перейти на волну спокойного реагирования на различные ситуации жизни.

Аргументы за ведение такого Дневника:

1 Прекрасное терапевтическое средство вылить вои переживания на бумагу, а не на голову своих оппонентов.

2. Делает свою жизнь осознанной и позволяет контролировать свое поведение.

3. Позволяет вернуться к событиям недавнего прошлого и проанализировать их в спокойном состоянии.

4. Если вести Дневник регулярно в течении 3 – 4 месяцев, в какой-то момент заметите, что с каждым днем записей в дневнике становится все меньше – это означает, что переживаний в жизни стало меньше .

5. Вы научитесь УПРАВЛЯТЬ своими ЭМОЦИЯМИ.

6. Работа с идеализациями

Здесь Вы сможете записать свои « бонусы» , которые получите в результате ведения Дневника.

Отражайте в Дневнике все негативные переживания , как проявленные, так и подавленные

Дневник по следующим правилам:

1 Записывайте , что Сегодня произошло следующее негативное событие.

2. Я испытал негативные переживания

3. Я записал ( а) этот случай в Дневник и проанализировал (а[) по определенной схеме.

Заведите отдельную тетрадь или отдельный файл в компьютере. Правда, предпочтительнее писать ручкой.

У нас еще есть компьютерная программа «Эффект», в которой есть форма ведения Дневника. Чтобы его не прочитал кто-то, кому эти строки не предназначены, позаботьтесь об этом заранее.

Ведите Дневник регулярно и записывайте его КАЖДЫЙ ВЕЧЕР. Не идите с собой на компромисс, не поддавайтесь на внутренние уговоры: я и так все уже проанализировала, у меня и так все под контролем… Это происки внутреннего саботажника!

Перед тем , как сделать очередную запись, посмотрите на предыдущие записи – Вы обнаружите много интересного. Вы изо дня в день переживаете по одному и тому же поводу! Постепенно, после такой регулярной работы по ведению Дневника, Вы замените, что стали меньше переживать в подобной ситуации. То есть мы получим нужный эффект: вместо избыточно значимой идеи ( идеализации) у Вас будет некая идея, которая не будет вызывать Ваших бурных переживаний!

**СХЕМА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА**

1/ Колонка – запишите текущий эпизод, который вызвал переживания.

2/ Колонка – какие идеализации Вы в данном случае продемонстрировали?

Можете воспользоваться подсказкой, которую мы создали на тренинге, когда индивидуально анализировали Ваши идеализации.

3/ Колонка - письменно и устно отработайте свою идеализацию. Вы берете на себя обязательство больше не испытывать негативных эмоций, если эта или подобная ситуация повторится в Вашей жизни. Эту формулу вы прописываете ежедневно в 3 ей колонке.

**ФОРМА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА САМОНАБЛЮДЕНИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Событие моей жизни, которое вызвало мои негативные переживания | Какие идеализации разрушаются этой ситуацией.  **Запишите желаемый вариант развития этого события** | Отработка |
| 1. Описание ситуации 2. Какую эмоцию испытывали 3. Какой вывод сделали   ( 1 фраза) |  | 1. Я полностью беру на себя ответственноcть за этот эпизод и за свои эмоции.  2.Я прошу прощения у себя ( у Жизни, у конкретного человека) за свои негативные эмоции.  3. Впредь я обязуюсь реагировать спокойно на подобные ситуации.  4. И далее трансформируйте вывод из первой колонки в позитив |

Имейте ввиду, что эффект дает ТОЛЬКО ПИСЬМЕННОЕ ведение Дневника.

***Соглашение с собой, любимым(ой)***

*Я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Беру на себя обязательство* ***ЕЖЕДНЕВНО***  *вести Дневник самонаблюдений (при наличии переживаний) в течении 3 месяцев.*

*Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*