Дневник самонаблюдений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мое негативное переживание | Какая идеализация породила это переживание |  |
| 1.Сестра была не ласкова со мной. Было неприятно. Сестры так не разговаривают друг с другом.  2 Были проблемы с вебинаром. Чувство раздражения, пришлось просить сына помочь. Сын ворчал. | Идеализация отношений  Идеализация жизни и судьбы | Отныне Я разрешаю людям быть такими какие они есть. Отныне я интересуюсь только собой.  Отныне Я живу в прекрасном мире и каждый день мне приносит радость! |
| 1 Прислали видео о том, как подростки избивают всей толпой одного. Испортилось настроение. Как выносит их земля?  2 Опять сестра разговаривала со мной грубо. Чувство обиды, почему она со мной так? | Идеализация жизни и судьбы  Идеализация отношений | Отныне Я одобряю Жизнь во всех ее проявлениях! Жизнь справедлива, каждый получает то, что создал своими мыслями и поступками.  Отныне Я разрешаю людям быть такими какие они есть. Отныне я интересуюсь только собой. |
| 13.04 1Видео про подростков не выходит из головы, от этого портится настроение | Идеализация жизни и судьбы | Отныне Я позволяю Жизни быть такой, какая она есть в реальности! Я радуюсь тому, что имею сама, и позволяю другим людям получать тот опыт, который они сами неосознанно выбрали себе. |
| 14.04 1 Опять это видео    2 Беспорядок дома, убираться не хочется, но хочется порядка). Чувство претензии к себе, почему у всех порядок, а у меня нет | Идеализация жизни и судьбы  Идеализация несовершенства | Отныне Я одобряю Жизнь во всех ее проявлениях! Жизнь справедлива, каждый получает то, что создал своими мыслями и поступками.  Я прекрасная хозяйка. Отныне уборка доставляет мне радость. |
| 15/04 1. Пыталась записаться к стоматологу. Простояла полчаса в очереди за талоном. Талоны кончились передо мной. Почувствовала злость на нашу систему здравоохранения. | Идеализация жизни и судьбы | Впредь я запрещаю себе осуждать Жизнь и происходящие в ней события.  Каждый человек получает в жизни то, что он создал себе своими мыслями и поступками.  Я прошу прощения у Жизни за мои мысли и эмоции по отношению к ней.  Жизнь справедлива и прекрасна! |
| 16.04 Позвонила коллеге, попросила ее кое о чем, но она мне в повышенных тонах сказала, что этим не занимается. Нельзя было спокойно сказать? Испытала обиду и злость. | Идеализация отношений | Отныне Я принимаю человека  таким, каков он есть в реальности! Я прощаю ему его недостатки и учусь у него любви к себе и заботе о себе. Видимо, мне это необходимо. |
| 18.04 1Почему я не люблю уборку? Кто- то же любит убираться!  2 Позвонила маме, после разговора осталось чувство разочарования. Не говоря уже о папе: с ним я вообще разговаривать не могу. Обида: у других родители заботливые. Ревность к брату: с ним они по другому себя ведут  3 Все время думаю, что будет если мне дадут этот класс. От него уже два учителя отказались. А вариантов больше нет. Но это будет только в сентябре. А я не могу расслабиться, все время думаю об этом. | Идеализация несовершенства  Идеализация отношений  ИД контроля | Отныне с каждым днем я повышаю свою активность и деловитость! Впредь я есть источник энергии!»  Отныне я спокойно и отстраненно отношусь к любым словам и поступкам моих родителей».  Отныне Я позволяю жизни течь так, как она есть!  Я отпускаю ситуацию и с интересом наблюдаю за тем, что происходит вокруг и внутри меня. Жизнь прекрасна и надежна, весь мир защищает меня! |
| 1. В школе проводится олимпиада, но нет соответствующих условий. Я одна бегаю, а начальство не может обеспечить всем необходимым. Злость на начальство. Такое ощущение, что это только ко мне такое отношение. 2. Злость на мужа, прервал просмотр сериала, потому что ребенок один. Пришел к нему, но он так и продолжает играть в телефоне. Если уж хочешь контролировать ребенка, то займи его, заинтересуй! 3. Злость на ребенка. Не хочет дополнительно заниматься английским и вообще мало чем, кроме телефона!   Уборка! Совершенно нет желания ее делать. Злость на себя. | Ид отношений  Ид отношений  Ид контроля  Ид несовершенства | Отныне Я радуюсь любому человеку, каким бы странным он ни был! Я строю свои отношения с ним, учитывая его особенности.  Отныне Я допускаю, что мои близкие могут  иметь совсем другие взгляды на жизнь.  Я позволяю им иметь такие взгляды и приспосабливаюсь к ним. Я учусь у них гибкости мышления и любви к себе.  Я легко нахожу и реализую самый лучший для меня способ убедить моего ребенка в необходимости хорошо учиться».  Я делаю все для моего ребенка, но позволяю ему жить своей жизнью и предоставляю ему право на собственные суждения, пусть даже ошибочные!  Я доверяю Жизни, которая ведет по жизни моего ребенка!  Отныне уборка это приятный процесс! Я с радостью убираюсь. Я люблю чистоту. |
| Мама и сестра ничего не подарили мне на день рождения. Чувство обиды и разочарования. | Ид отношений | Я достойна подарков. Впредь я получаю подарки с радостью.  Мои близкие не зря появились в моей жизни – я благодарю их за уроки, которые они дают мне.  Я не берусь судить их образ жизни! |
| Подруга обещала устроить на работу, сказала, что точно поможет, мол смело увольняйся. Я уволилась, а меня не взяли. Обида на подругу, мы больше не общаемся. | Ид отношений | Я позволяю близкому человеку жить так, как он считает нужным. Я понимаю, что он дает мне урок духовного воспитания, и благодарна ему за это. |
| Постоянно думаю о сложном классе, который мне хочет навязать администрация. Портится настроение, почему другим учителям его не дают? | Ид жизни | Я достойна лучших предложений. Впредь в моем классе только умные спокойные дети и доброжелательные родители. |
| Продлили пенсионный возраст! Как жить. Страх за будущее. | Ид жизни | Я доверяю жизни и будущему! Мое будущее светло и безопасно! Я позволяю Жизни позаботиться обо мне!  Я доверяю Жизни! Мое будущее  прекрасно!  Я использую свои возможности Творца для создания себе прекрасного будущего!  Мое будущее будет таким, каким я буду видеть его в своих мыслях! |
| Здоровье мое не очень, то лапы ноют, то хвост отваливается | Ид здоровья | Я доверяю Жизни и себе, моя жизнь в безопасности!  Я сама формирую себе прекрасное здоровье! 2 |