**Дневник самонаблюдения.**

|  |  |
| --- | --- |
| Мои переживания | Выявленная идеализация |
| Как подумаю, что у меня не получится организовать онлайн консультирование и придется выходить на работу – такой страх берет. Ощущение, что с выходом я потеряю все, что у меня сейчас есть. Засиделась на самоизоляции. Да и работы какой-то конкретной нет, куда выходить. А все равно страшно, боюсь перемен в жизни. Кажется, что они к худшему. Не хочу терять общение с детьми. Страх, что работа отнимет возможность быть с детьми.  | Получается, что я боюсь будущего, перемен. Все кажется, что хорошую работу не найду и придется ходить на ненавистную, как когда-то. Куча страхов, что не справлюсь, окажусь некомпетентной. Здесь **идеализации своего несовершенства и контроля**. |
| Увидела онлайн трансляцию семинара по своей специальности. Зависть к ведущей – ведь я тоже так могла бы. И тут же мысль – а вдруг я недостаточно хорошо знаю эту тему, а вдруг у меня мало опыта и т.д.  | Испугалась, что не компетентна, не хватит опыта и знаний, хотя знаю, что хорошо владею темой. Все равно кажется, что другие лучше – **идеализация своего несовершенства**.Зависть – вот ведущей повезло в жизни с работой, а мне нет. У других есть шансы, возможности, а у меня нет. Это идеализация жизни. |
| Дети в классе отправляли работы на конкурсы, мой ребенок тоже. И вот другим пришли дипломы участников, а моему нет. Расстроилась. Хотя там было несколько номинаций. Вообще я переживаю не из-за того, что ребенок ничего не занял, а что даже диплом участника не получил. Их вроде всем дают.  | Получается я знаю, как должно быть. Но на эти события я никак повлиять не могу. И ребенка жалко –старался, а ему ничего не прислали, за него обидно! Здесь идеализации – **контроля** (я-то знаю, как надо!), **идеализация Жизни** (почему мой талантливый ребенок не замечен). |
| Расстроилась из-за ситуации: давно присматривалась к заброшенному участку рядом с дачей родителей, хотела купить, но он стоил очень дорого даже для заброшенного. Там хозяйка неадекватная, то продает, то не продает и цену заломила. Я ходила мимо и мечтала купить. А тут вижу, как этот участок купил москвич (у нас глубокая провинция). Понятно, что с его деньгами он любую цену смог заплатить. Приехал на мерсе, важный, пузатый, ни с кем не здоровается, музыка из машины орет. Ненавижу таких людей, которые по головам ходят и плюют на окружающих. Бывшего мужа напомнил здорово своим пивным пузом | Прижало меня конкретно)). Я не могла купить участок так как не было денег и каких-то действий по этому поводу не предпринимала, надеясь, что как-то все образуется. **Идеализация денег**.Вот приехал кто-то, кто смог купить, а я не могу, бедная я несчастная, Жизнь несправедлива ко мне – **идеализация Жизни**. Люди не должны так себя вести наплевательски к окружающим – **идеализация отношений или разумности**?И надо сделать РФП на бывшего мужа (он в очереди) |
| Утром просыпаешься, думаешь обо всех делах, которые надо сделать за день. Начинает казаться, что дел так много, что не знаешь в какую сторону бросаться, за что хвататься, кажется, что что-то забыла. Появляется ощущение, что вся эта масса погребет меня под собой. Хочется все дела сделать сию минуту или вообще ничего не делать лишь бы избавиться от негативных эмоций, которые они вызывают своим количеством. Хотя я составляю списки дел, распределяю их согласно приоритету и т.д. Но переживания не отпускают, пока не переделаешь, и при этом кажется, что времени все равно на все не хватит. | **Идеализация контроля** – я должна четко все распределить и знать, как и когда делать дела. Раньше стену пробивала, лишь бы сделать дело в намеченный день, а теперь понимаю, что, если не дается сегодня, значит не надо. Жизнь сигнализирует, что не сегодня или не так.**Идеализация своего несовершенства** – я требую от себя, что я должна все сделать быстро, эффективно, а на самом деле мне это не все под силу, где-то не успела, устала, надоело.Идеализация Жизни – что это за жизнь, столько дел, кружусь как белка в колесе. А хочется легкости и непринужденности. Надоело постоянное напряжение. |
| Заметила, что **у меня вызывают раздражение люди, которые плюют на остальных**. Например, те, кто ездит с бухающей музыкой и раскрытыми окнами в машине. Люди, которые громко орут и врубают музыку ночью на даче, когда все уже спят. Люди, которые кичатся своим богатством и положением и презрительно относятся к остальным. Не люблю высокомерных и наглых. Почему все выполняют предписания и законы, а этим плевать. | Здесь судя по **всему идеализация отношений**. Нормальные, воспитанные люди так не поступают! Как можно быть таким хамом, наглым, бесчувственным и т.д. |