



ДНЕВНИК ЗАБОТЫ

Психотерапевтический

by kira_zhuzhman



Цели



Структурирование информации



Рефлексия

С помощью дневника вы сможете глубже и объемнее осознавать происходящее на сессиях (чувства, мысли, идеи)



Возможность отслеживать изменения в динамике



Дневник можно использовать для самостоятельного самоанализа

замечая свои личные психологические процессы и особенности контакта с другими людьми



Польза

Дневник поможет:

Внимательнее относиться к своим телесным ощущениям. Обращать внимание на зажимы, блоки, тем самым способствуя их расслаблению

Замечать эмоции, чувства, а также ситуации, в которых они появляются, выраженность и динамику этих чувств

Отслеживать свои установки и мысленные конструкции, обнаруживать среди них конструктивные (помогающие) и деструктивные (препятствующие) комфорту

Обобщать и структурировать полученный опыт во взаимодействии с окружающими

Чувствовать и анализировать свои границы в отношениях с другим/и

Выделять темы, в которых актуализируются сильные/деструктивные эмоции, чтобы иметь возможность влиять на них

Видеть и отмечать собственные внешние и внутренние ресурсы, тем самым поддерживая себя



Психотерапевтический дневник – самоанализ

Дата	Тема	Эмоц.фон	Телесные ощущения	Комфорт в общении	Ценность встречи	Мои мысли	Сложные моменты	Мои ресурсы



Примечания

Актуальная дата



Тема/запрос на встречу

Здесь можно написать основную тему

Пример: «Тревога за будущее»



Мои телесные ощущения

Это про физические проявления

Пример: «Холодно, не могу согреться»



Мой эмоциональный фон, настроение

Тут можно оценить каждую из эмоций по уровню выраженности от 1 до 10, где 0 – не выражена вовсе, а 10 – проявлена максимально

Пример: радость – 1, грусть – 6, страх – 8, злость – 3



Мои установки, мысли

Здесь можно зафиксировать любые идеи, не критикуя и не смягчая их.

Пример: «Я боюсь, что у меня ничего не получится»



Мой комфорт во взаимодействии с другим/и

Здесь про границы в общении с терапевтом или другими людьми «мне так хорошо, со мной так можно/мне так плохо, со мной так нельзя»

Пример: «Мне понравилось, как он спросил меня о чувствах. Мне не понравилось, как мы резко прервали контакт»



Примечания

Сложные моменты встречи

(тревога, страх, агрессия, растерянность и т.д.)

Здесь можно отметить темы, слова, где было некомфортно.

Пример: «Я услышала про то место, и я вспомнила человека, который говорил, что я не смогу там быть»

Мои ресурсы/сильные стороны сегодня

Это то, на что можно опираться. Здесь могут быть любые сильные стороны личности, любые физические, эмоциональные, духовные блага.

Пример: «Я знаю, что я не отступлю – я целеустремленная. У меня есть финансовая подушка. Я верю в лучшее»

Основная ценная идея встречи.

Инсайты, новые осознания.

Пример: «Если делать маленькие шаги и замечать их, идти легче, даже если путь тернист»

Навстречу себе



Дневник можно распечатать или заполнять в телефоне. Главное – регулярность 10-20 минут вашего времени на этот интересный и глубокий процесс



С помощью психотерапевтического дневника вы сможете стать более чутким и внимательным к себе



Я рекомендую вести дневник регулярно не менее двух недель, чтобы увидеть первые результаты

Желаю Вам интересных открытий!

Я буду рада вашей обратной связи.

С уважением, Кира Жужман

Мои контакты:

✉ kira_zhuzhman@mail.ru

📍 psy_kira

☎ +7 (903) 146-48-99

