

# НАШИ КОНТАКТЫ

## КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ЖЕНЩИН

УЛ.СМИРНОВА 79Г  
С 9:00 ДО 17:30 (ОБЕД 13:00 - 13:30)

8 (3852) 34-22-55

WOMENKRIZIS.RU

VK.COM/WOMENKRIZIS

КРИЗИСНАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН  
8 800 201 47 17

## ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ

Не бойся быть собой



Министерство  
социальной защиты  
Алтайского края

# Приветствую тебя!

Мне неизвестно есть ли у тебя опыт ведения записей о себе, но предлагаю попробовать понаблюдать за собой через ведение Дневник самонаблюдения.

Через записи, которые ты будешь делать ежедневно, ты познакомишься с собой ближе.

Лучше станешь понимать свои эмоции, чувства и научишься справляться с ними.

На встрече с психологом ты сможешь обсудить все, что сочтешь нужным, а Дневник позволит тебе не забыть, какие чувства ты испытывал в тот или иной момент в течение недели.

## Как использовать Дневник самонаблюдения?

Поставь дату, напиши какой это день недели (посмотри, листы подготовлены специально для этого)

Записывай кратко ситуацию, которая тебя взволновала:

- мысли о ней;
- эмоции, которые она у тебя вызвала;
- ощущения в теле;
- действия;
- достижения.

*Все, что с тобой  
происходит - ВАЖНО!*

## Этот дневник принадлежит

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---



Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---



Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---



Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---

Дата

Какие события у меня сегодня произошли

---

---

Какие у меня возникали мысли

---

---

Какие эмоции у меня возникли, и какова их сила  
(в процентном соотношении)

---

---

Какие возникли у меня ощущения в теле

---

---

Что я в этой ситуации делал

---

---

Что у меня получилось (твои достижения)

---

---