Дневник защит на неделю

НЕДЕЛЯ С _____

Неделю каждый вечер уделяйте дневнику пять-десять минут. Вспомните один момент дня, когда вы отреагировали сильнее, чем хотели бы, или, наоборот, вдруг ничего не почувствовали, ушли, отшутились, взялись за дела. Ответьте на семь вопросов коротко, одной-двумя фразами. Угадывать точное название защиты не обязательно, её можно описать своими словами. Если в какой-то день ничего не вспоминается, оставьте строки пустыми, это тоже наблюдение. В конце недели перечитайте записи и посмотрите, что повторяется: ситуации, люди, чувства. Дневник нужен не для оценки себя, а для того, чтобы заметить свой привычный ход и вернуть себе выбор.

День	**Что задело** *Какой момент сегодня задел меня сильнее всего?*	**Моя реакция** *Какой была моя реакция: слова, поступок, молчание?*	**Чувство** *Какое чувство могло стоять за ней: страх, гнев, стыд, вина, утрата, беспомощность?*	**На какую защиту похоже** *На какую защиту это похоже, если назвать её своими словами?*	**Чего это стоило** *Чего мне стоила эта реакция сегодня?*	**Как можно иначе** *Что я мог бы сделать иначе, если бы у меня был выбор?*	**Бережное себе** *Что бережного я могу сказать себе об этом дне?*
День 1							
День 2							
День 3							
День 4							

День	**Что задело** *Какой момент сегодня задел меня сильнее всего?*	**Моя реакция** *Какой была моя реакция: слова, поступок, молчание?*	**Чувство** *Какое чувство могло стоять за ней: страх, гнев, стыд, вина, утрата, беспомощность?*	**На какую защиту похоже** *На какую защиту это похоже, если назвать её своими словами?*	**Чего это стоило** *Чего мне стоила эта реакция сегодня?*	**Как можно иначе** *Что я мог бы сделать иначе, если бы у меня был выбор?*	**Бережное себе** *Что бережного я могу сказать себе об этом дне?*
День 5							
День 6							
День 7							

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/t/pz