

Техника 1: "Я замечаю, что думаю..."

Практика: Когда поймаете себя на мысли, добавьте префикс "Я замечаю, что у меня есть мысль о том, что..."

Примеры из дня:

Автоматическая мысль: Я неудачник

С префиксом наблюдателя: Я замечаю мысль о том, что я неудачник

Автоматическая мысль: _____

С префиксом наблюдателя: _____

Автоматическая мысль: _____

С префиксом наблюдателя: _____

Автоматическая мысль: _____

С префиксом наблюдателя: _____

Автоматическая мысль: _____

С префиксом наблюдателя: _____

Автоматическая мысль: _____

С префиксом наблюдателя: _____

Автоматическая мысль: _____

С префиксом наблюдателя: _____

Автоматическая мысль: _____

С префиксом наблюдателя: _____

Автоматическая мысль: _____

С префиксом наблюдателя: _____

Что меняется с добавлением префикса:

Техника 2: "Листья на ручье"

Инструкция для медитации:

1. Сядьте удобно, закройте глаза
2. Представьте ручей с плывущими листьями
3. Каждую мысль помещайте на листок и отпускайте
4. Если "упали в воду" - мягко вернитесь на берег
5. Продолжайте 5-10 минут

Дата: _____ Длительность: _____ минут

Какие мысли чаще всего появлялись:

Удавалось ли оставаться на берегу (быть наблюдателем)?

Что помогало вернуться в позицию наблюдателя:

Дополнительные наблюдения:

Техника 3: "Пение мыслей"

Что делать: Возьмите навязчивую мысль и пропойте ее на мотив детской песенки или рекламного джингла.

Моя навязчивая мысль:

Спел(а) на мотив: _____

Что произошло с силой мысли:

- ☐ Стала смешной
- ☐ Потеряла власть
- ☐ Стала просто словами
- ☐ Другое: _____

Подробнее опишите свой опыт:

Попробуйте с другими мыслями:

Мысль 2: _____

Мотив: _____

Результат: _____

Мысль 3: _____

Мотив: _____

Результат: _____

Мысль 4: _____

Мотив: _____

Результат: _____

Общие выводы о технике:

Глава 3: Наблюдатель и наблюдаемое | «Как перестать откладывать жизнь на потом» - Андрей Винтергрин |

<https://vintergrin.by/deferred-life/>

Техника 4: "Функциональный анализ мыслей"

Вместо "правда или нет" спрашивайте "полезно или нет"

Мысль 1: _____

Помогает действовать в направлении ценностей? ☐ Да ☐ Нет

Мой выбор: ☐ Следую ☐ Благодарю и игнорирую

Мысль 2: _____

Помогает действовать в направлении ценностей? ☐ Да ☐ Нет

Мой выбор: ☐ Следую ☐ Благодарю и игнорирую

Мысль 3: _____

Помогает действовать в направлении ценностей? ☐ Да ☐ Нет

Мой выбор: ☐ Следую ☐ Благодарю и игнорирую

Мысль 4: _____

Помогает действовать в направлении ценностей? ☐ Да ☐ Нет

Мой выбор: ☐ Следую ☐ Благодарю и игнорирую

Мысль 5: _____

Помогает действовать в направлении ценностей? ☐ Да ☐ Нет

Мой выбор: ☐ Следую ☐ Благодарю и игнорирую

Мысль 6: _____

Помогает действовать в направлении ценностей? ☐ Да ☐ Нет

Мой выбор: ☐ Следую ☐ Благодарю и игнорирую

Что я заметил(а) о своих мыслях:

Глава 3: Наблюдатель и наблюдаемое | «Как перестать откладывать жизнь на потом» - Андрей Винтергрин |

<https://vintergrin.by/deferred-life/>

Что делать: Сядьте с блокнотом на 10 минут. Записывайте каждую мысль, которая приходит, без цензуры и оценки.

Поток мыслей (записывайте всё, что приходит в голову):

Что заметил(а) о природе своего мышления:

Дневник исследователя жизни - Глава 3

День недели: _____ Дата: _____

Ситуация (что откладывал):

Ощущения:

Телесные сигналы: *(где напряжение, какая энергия)*

Мысли:

Внутренние правила: *(какое правило активировалось, чей голос)*

Эмоции:

Разделение с мыслями (новый навык - создаем дистанцию):

Что наблюдалось (содержание): мысли о том, что...

Кто наблюдал: я заметил(а), что думаю/чувствую...

Использовал(а) технику:

- ☐ Осознанный префикс ("Я замечаю мысль о том, что...")
- ☐ Листья на реке (представлял мысли как листья)
- ☐ Пение мыслей
- ☐ Функциональный анализ
- ☐ Переговоры с внутренним советчиком

Что изменилось, когда создал(а) дистанцию:

Поведение:
