Техника: Физическое принятие

Инструкция: Когда почувствуете дискомфорт в теле — напряжение, тяжесть, сжатие — попробуйте подойти к нему как исследователь.

Дата: _____ Время: _____

Ситуация, вызвавшая дискомфорт:

Исследование ощущения:

Где именно оно располагается?

Какого оно размера?

Имеет ли границы или расплывчатое?

Меняется ли при дыхании?

Другие характеристики (температура, плотность, движение):

Практика дыхания с ощущением:

Как ощущение изменилось после 5 минут дыхания "с ним":

Что помогло больше всего:

- Любопытство вместо желания исправить
- Дыхание как "мягкий ветер"
- Принятие ощущения как временного гостя
- Другое: _____

Выводы:

Практика: Дружественное любопытство

Инструкция: Относитесь к своим неприятным переживаниям как к гостям, которых вы не приглашали, но которые уже пришли.

Дата: _____ **Время:** _____

Неприятное переживание, которое "пришло в гости":

Первая автоматическая реакция:

- Попытка убрать/избежать
- Борьба с переживанием
- Отвлечение на что-то другое
- Самокритика за то, что чувствую это
- Другое: _____

Практика дружественного любопытства:

Мой внутренний диалог с "гостем":

Что я сказал(а) этому переживанию:

Примеры фраз:

- "Ах, вот и тревога заглянула в гости. Интересно, о чем ты хочешь мне рассказать?"
- "О, знакомое чувство стыда. Какую информацию ты принес мне сегодня?"

Какую "информацию" принесло это переживание:

Как изменилось мое отношение к переживанию:

Что произошло с интенсивностью переживания:

- Усилилось
- Ослабло
- Осталось прежним
- Трансформировалось в что-то другое

Выводы о превращении "врагов в информаторов":

Дневник наблюдений за принятием

Дата: _____

Базовая структура наблюдений:

Ситуация (что откладывал):

Телесные сигналы:

Мысли:

Эмоции:

Что сделал или не сделал:

Анализ внутренних правил (из предыдущих глав):

Внутренние правила: _____

Источник правила: _____

Практика разделения с мыслями (из предыдущих глав):

Моменты наблюдения мыслей: _____

Работа с дискомфортом (новый навык главы 4):

Какой дискомфорт возникал в течение дня:

Попытки избежать дискомфорта:

Моменты принятия дискомфорта:

Применение техник принятия:

Физическое принятие Дружественное любопытство Другое: _____

Как изменилось самочувствие при принятии vs. избегании: