

Дневник наблюдателя

Протокол С.М.Е.Р

Событие	Мысли	Эмоции	Реакция

Таблица основных эмоций человека

				
Любовь	Радость	Грусть	Страх	Гнев
Нежность	Счастье	Горечь	Ужас	Бешенство
Теплота	Восторг	Тоска	Отчаяние	Ярость
Сочувствие	Ликование	Скорбь	Испуг	Ненависть
Блаженство	Приподнятость	Лень	Оцепенение	Злость
Доверие	Оживление	Жалость	Подозрение	Раздражение
Безопасность	Умиротворение	Отрешенность	Тревога	Презрение
Благодарность	Увлечение	Отчаяние	Ошарашенность	Негодование
Спокойствие	Интерес	Беспомощность	Беспокойство	Обида
Симпатия	Забота	Душевная боль	Боязнь	Ревность
Идентичность	Ожидание	Безнадежность	Унижение	Уязвленность
Гордость	Возбуждение	Отчужденность	Замешательство	Досада
Восхищение	Предвкушение	Разочарование	Растерянность	Зависть
Уважение	Надежда	Потрясение	Вина, стыд	Неприязнь
Самоценность	Любопытство	Сожаление	Сомнение	Возмущение
Влюбленность	Освобождение	Скука	Застенчивость	Отвращение
Любовь к себе	Приятие	Безысходность	Опасение	
Очарованность	Принятие	Печаль	Смущение	
Смирение	Нетерпение	Загнанность	Сломленность	
Искренность	Изумление		Подвох	
Дружелюбие			Надменность	
Доброта			Ошеломленность	
Взаимовыручка				

Вспоминайте ситуации, когда у вас возникли сильные эмоции (тревога, грусть, злость, стыд, вина, обида и др.)

Старайтесь заполнять хотя бы одну ситуацию в день, лучше сразу после того, как эмоция утихла (или через час-два)

Не оценивайте себя — вы просто исследователь. Не пытайтесь изменить мысли,

Событие Ситуация Триггер	Мысли Авто-мысли Убеждения	Эмоции Чувства Ощущения	Реакция Поведение Поступки
Не ответили на сообщение (друг/партнёр не отвечает в течение часа)	«Я что-то не так сказал(а)», «Он(а) обиделся(ась)», «Меня игнорируют»	Тревога, обида, стыд	Перепроверяю телефон каждые 5 минут; пишу ещё одно сообщение с оправданием; звоню; мысленно прокручиваю диалог
Спонтанное выступление / публичная речь	«Я сейчас опозорюсь», «Все заметят, что я волнуюсь», «Я буду заикаться»	Тревога, паника, страх	Говорю быстро, заикаюсь; избегаю зрительного контакта; после выступления прокручиваю все ошибки

ПОЯСНЕНИЯ К КАЖДОЙ КОЛОНКЕ

Событие — просто факты: что, где, когда, с кем. Без оценок («плохо», «ужасно»).

Мысль — быстрая, почти незаметная фраза в голове. Запишите её дословно, даже если она кажется глупой или нелогичной. Если не помните точную мысль, запишите первую, которая приходит сейчас, при воспоминании о ситуации.

Эмоция — назовите чувство (например, страх, злость, грусть, стыд, вина, обида). Если эмоций несколько — укажите основные. Оцените интенсивность от 0 до 100 (0 — совсем нет, 100 — максимально сильно).

Реакция — что вы сделали? Что происходило в теле (напряжение, сердцебиение, дрожь, ком в горле)? Важно: не оценивайте «хорошо/плохо», просто опишите.

⚠ ЧАСТЫЕ ОШИБКИ (ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ)

Ошибка	Как правильно
Путаю мысль и эмоцию: «Я чувствую, что меня не любят»	Это мысль («меня не любят»). Эмоция — грусть или страх.
Пишу обобщённо: «Всё плохо»	Лучше конкретную мысль: «Я неудачник», «У меня никогда не получится».
Пропускаю реакцию тела: «Ничего не делал»	Но тело всегда реагирует. Даже если замер — это реакция. Напишите: «оцепенел», «сжался».
Заполняю из головы, не вспоминая ситуацию	Важно брать реальную ситуацию за последние дни.
Стыжусь своих мыслей и пишу «правильные»	Не надо. Пишите реальные мысли, даже странные или злые. Это ваши данные.

СОВЕТЫ ДЛЯ УДОБСТВА

Держите таблицу на рабочем столе или в телефоне (можно забивать прямо в Excel на телефоне)

Заполняйте вечером, вспоминая день. Если эмоция была очень сильной — запишите сразу

Не стремитесь заполнить всё идеально. Лучше одна ситуация, но честная, чем пять натянутых

Если вообще не можете вспомнить мысли — просто напишите «не знаю», «пусто». Со временем они появятся.



По-сути.рф



Психика по сути



Запись