

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	



# 21 день

ДО НОВОЙ ЖИЗНИ

Ф.И.О.
Дата реабилитации
№ отделения



## ДЕНЬ

Отметьте три ситуации, которые у вас вызвали самую острую реакцию прямо сейчас. Опишите их по модели

Ситуация 1

Ваши мысли по поводу этой ситуации

Ваши чувства по поводу этой ситуации

Ваши действия в этой ситуации

Ситуация 2

Ваши мысли по поводу этой ситуации

Ваши чувства по поводу этой ситуации

Ваши действия в этой ситуации

Ситуация 3

Ваши мысли по поводу этой ситуации

Ваши чувства по поводу этой ситуации

Ваши действия в этой ситуации

## ВЕЧЕР

Вечер заканчивается, уделите себе 30 минут перед сном, чтобы ответить на вопросы:

Как прошел для меня этот день

---

---

---

С каким настроением я прожил(а) этот день

---

---

---

Что меня огорчило сегодня

---

---

---

Что меня порадовало сегодня

---

---

---

В каких ситуациях я бы повел(а) себя по-другому.

Как по-другому я бы себя повел(а)?

---

---

---

Что бы я хотел(а) пожелать себе в конце дня

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

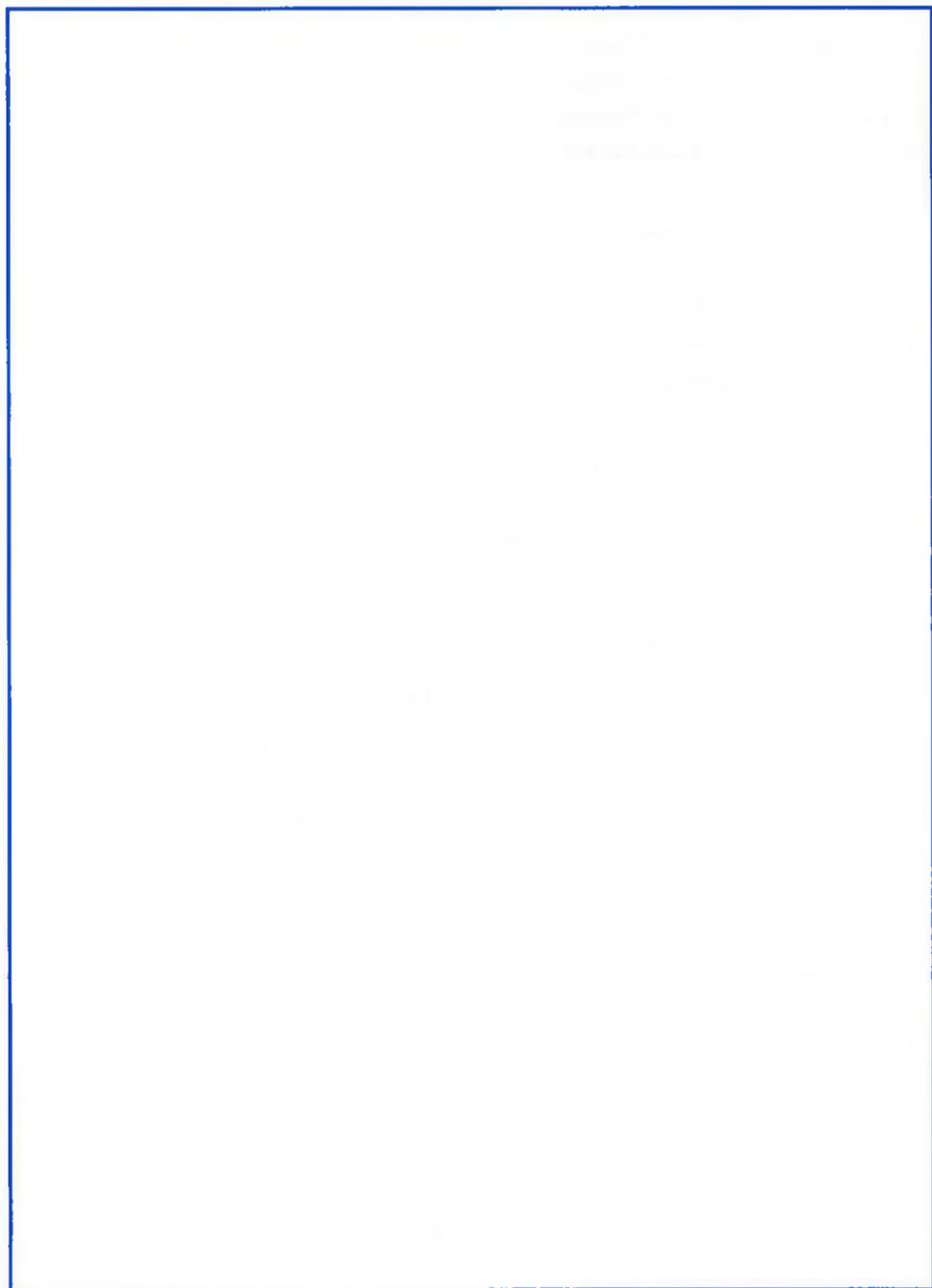
Попробуйте нарисовать свой день.

Не ограничивайте себя в рисовании.

Рисуйте свободно, используйте те краски и карандаши, что есть у вас сейчас.

Вы можете использовать любые материалы.

Почувствуйте себя художником своей жизни.



### 3 Н. Авторская техника Натальи Полетаевой.

Ситуацию, которая вам не нравится, проговорите с трех позиций:

- **Негативно**, причем здесь можно включить все слова словарного запаса, выражающие негативное отношение к ситуации, раздражение случившимся.
- **Нейтрально**. Используйте спокойную интонацию, понимая, что такое случается и все бывает.
- **Наилучшим образом**. Попробуйте увидеть в случившемся позитивное. Что вам показывает данная ситуация, чем она вам может помочь?

День 2  
Дневник эмоций  
УТРО

Доброе утро! Вы проснулись. Посмотрите вокруг: что вас окружает прямо сейчас. Опишите, что вы видите.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

С какими чувствами начинается ваш день. Какое у вас настроение. Опишите ваше состояние прямо сейчас.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

О чем вы думаете? Напишите, с какими мыслями вы встречаете утро

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---