Фамилия, Имя участника (участницы) вебинара \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата выполнения задания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

к вебинару «**Восстановление здоровья за 3 месяца**»

**Вебинар 1**: «**Берем на себя ответственность за здоровье**»

***Задание 1****:* «**Моя текущая ситуация**».

Опишите Вашу текущую ситуацию со здоровьем. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Пример:*** Уже несколько лет я постоянно болею простудными заболеваниям. Я неоднократно проходила лечение у иммунолога, но все безуспешно.

***Задание 2:*** «**Что меня не устраивает**»

Укажите, что Вас не устраивает в ситуации, описанной в задании 1? Почему?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Пример:*** Частые больничные не лучшим образом сказываются на моей работе, поэтому, боясь потерять работу, я часто выхожу на работу во время больничного (на неполный рабочий день). Кроме того, частые болезни очень «выматывают» меня, и у меня практически не остается сил на семейные мероприятия (вылазки на природу, походы в кино и т.д.).

***Задание 3*: «Зачем мне быть здоровым (здоровой)?»**

Укажите не менее 5-ти причин, по которым Вам необходимо (важно) быть здоровым (здоровой):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Пример:***

1) Я хочу иметь возможность зимой кататься на лыжах. Мне очень нравится этот вид активности, но я после каждой лыжной прогулки заболеваю, поэтому вынуждена себе отказывать.

2) Перестану ходить на больничные, возможно, меня повысят в должности на работе.

3) Смогу участвовать во всех семейных мероприятиях, а не отсиживаться дома.

4) Наконец-то начну радоваться жизни.

5) Смогу себе ни в чем не отказывать.

***Задание 4:*** «**Мои действия**»

Что сделано Вами до настоящего времени, чтобы избавиться от болезни (выздороветь, улучшить свое здоровье)? Перечислите все Ваши действия в данном направлении.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Пример:***

1)Я пробовала изменить рацион питания, старалась употреблять больше продуктов, укрепляющих иммунитет – но результатов не было.

2) Пыталась заниматься закаливанием – но я не переношу холод, мне не подходит такой вариант.

3) Пыталась регулярно ложиться спать, старалась, чтобы мой сон был не менее 8 часов в сутки – но в таком случае я ничего не успеваю, это не мой вариант укрепления иммунитета.

4) Я начинала ходить в спортзал, но через несколько занятий муж начал устраивать скандалы, что я мало внимания уделяю детям, и я забросила спорт.

5) Я пыталась заниматься дома, но дети постоянно отвлекают, я сбиваюсь.

6) Пила таблетки для укрепления иммунитета – результата не получила.

7) Изучала в интернете разные способы повышения иммунитета – мне ничего не подходит.

***Задание 5:*** «**Почему не получилось?**»

Используя действия, перечисленные в задании 4, заполните следующую таблицу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Действия для улучшения здоровья (выздоровления)** | **Чего Вам не хватило для достижения цели?** | **Что Вам необходимо (качества личности, ресурсы), чтобы достигнуть цели?** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

***Пример заполнения:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Действия для улучшения здоровья (выздоровления)** | **Чего Вам не хватило для достижения цели?** | **Что Вам необходимо (качества личности, ресурсы), чтобы достигнуть цели?** |
| Я пробовала изменить рацион питания, старалась употреблять больше продуктов, укрепляющих иммунитет – но результатов не было. | Силы воли, чтобы есть только полезные продукты и не набрасываться на вредные | Воспитывать силу воли |
| Пыталась заниматься закаливанием – но я не переношу холод, мне не подходит такой вариант. | Комфорт для меня важнее здоровья | Ответственности за свое здоровье |
| Пыталась регулярно ложиться спать, старалась, чтобы мой сон был не менее 8 часов в сутки – но в таком случае я ничего не успеваю, это не мой вариант укрепления иммунитета. | Другие дела для меня важнее здоровья | Изменение своей системы ценностей |
| Я начинала ходить в спортзал, но через несколько занятий муж начал устраивать скандалы, что я мало внимания уделяю детям, и я забросила спорт. | 1) Не захотела договориться с мужем, воспользовалась возможностью не ходить в спортзал,  2) Поставила свои интересы ниже интересов семьи | 1) Умение договариваться  2) Умение ставить свои интересы выше интересов других  3) Деньги для занятий с персональным тренером |
| Я пыталась заниматься дома, но дети постоянно отвлекают, я сбиваюсь. | 1) Лень заниматься самостоятельно  2) Не захотела договориться с детьми и мужем, чтобы меня не отвлекали во время занятий | 1) Самоорганизация  2) Самомотивация  3) Умение договариваться  4) Умение ставить свои интересы выше интересов других |
| Пила таблетки для повышения иммунитета – результата не получила. | Лень. Хотела получить результат, не прикладывая даже минимальных усилий. | Самоорганизация |
| Изучала в интернете разные способы повышения иммунитета – мне ничего не подходит. | Лень. Делать ничего не хочется, менять устоявшийся уклад жизни не хочется, вот и решила, что ничего не подходит. | 1) Мотивация  2) Желание изменить свою жизнь |

***Задание 6:*** «**Чего я хочу достичь?**»

Сформулируйте цель (цели), которую (которых) Вы хотите достичь по результатам вебинара.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Пример:*** Я бы хотела бы укрепить свой иммунитет.

Я бы хотела стать здоровым человеком и никогда больше не болеть простудными заболеваниями.

***Задание 7:*** «**Берем на себя ответственность**»

Возьмите на себя ответственность за нынешнюю ситуацию со здоровьем. Используйте информацию из заданий 1, 4 и 5, а также следующую формулировку: «**Я сама** (создала, выбрала, сделала и т.д.)» или «**Я сам** (создал, выбрал, сделал и т.д.).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Пример:***

1) Я сама создала ситуацию, что я круглый год болею простудными заболеваниями.

2) Я сама создала ситуацию, при которой мой иммунитет меня не устраивает.

3) Я сама выбрала не ходить в спортзал, вместо того, чтобы договориться с мужем.

4) Я сама решила, закаливание мне не подходит.

5) Я сама выбрала заниматься другими делами в ущерб сну.

6) Я сама сделала вывод, что нет способов, способных помочь мне повысить иммунитет.

***Задание 8:*** «**Наблюдаем за собой»**

Начиная с текущего момента Вы начинаете наблюдать за собой и своими переживаниями по поводу болезни (плохого здоровья).

Причем, Вам нужно не просто наблюдать и переживать по поводу, что «я опять переживаю, а это не хорошо». Нужно записывать свои переживания в особый дневник, который называется Дневник самонаблюдений.

В данном дневнике следует отражать любые негативные переживания (внутренние, подавленные, и внешние, ярко выраженные, сильные и едва заметные) по теме здоровья.

Ведите Дневник самонаблюдения, исходя из следующих принципов:

1) сегодня произошел конкретный случай (в части здоровья)

2) я испытал (а) негативные переживания

3) я записал (а) этот случай в дневник

Заполнять дневник рекомендуется вечером, в конце дня, по следующей форме:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Событие моей жизни, вызвавшее негативные переживания** | **Выявленные идеализации** | **Отработка идеализаций** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Сейчас Вам следует заполнять только левый столбец дневника «Событие моей жизни, вызвавшее негативные переживания». Другие столбцы пока заполнять НЕ НУЖНО!!!

В указанный левый столбец каждый день нужно записывать текущие жизненные эпизоды, связанные с Вашим нездоровьем (болезнью), которые вызвали у Вас отрицательные эмоции.

В течение дня Вы наблюдаете за собой, а затем коротко записываете в первую колонку Дневника, какие конкретно обстоятельства вызвали у Вас те или иные переживания. Кроме того, желательно коротко перечислить, какими эмоциями сопровождалось переживание этого эпизода Вашей жизни.

**Пример** заполнения ЛЕВОГО столбца Дневника самонаблюдения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Событие моей жизни, вызвавшее негативные переживания** | **Выявленные идеализации** | **Отработка идеализаций** |
| Сегодня на работе мне поручили важные проект, а я вдруг к вечеру заболела (насморк, горло болит – все признаки простуды). Злюсь на себя из-за этого. Для меня сейчас важно оправдать доверие руководства и сделать проект. Болезнь совсем не вовремя. |  |  |
| Сегодня с утра у меня болит голова, а мои дети и муж собрались ехать на природу. Очень хотела поехать с ними, но не было сил оторвать голову от подушки. Пила таблетки – все бесполезно. Злюсь на свой организм. |  |  |

Подробнее о дневнике самонаблюдения Вы можете прочесть в книге «Улыбнись, пока не поздно» (глава 1, раздел «Начинаем вести Дневник самонаблюдения»), которую можно бесплатно скачать на сайте: <http://www.sviyash.ru/>.

Выполненную работу пришлите на адрес: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Файл только в формате Word** , форматы pdf, odt и прочие не рассматриваются.

Лучше из письма убрать примеры, оставьте только свои результаты.

**Файл назвать:** Фамилия Имя Занятие 1. Например: Иванова Мария Занятие 1, такой же желательно сделать Тему письма.

*Первый шаг всегда самый трудный, но Вы его уже сделали.*

*Я уверена, у Вас все получится!*

*Я желаю Вам успехов на пути превращения в здорового человека!*

**Галина Черкасова**