

Я відчуваю...
Що?



[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

Мій щоденник — Мої правила

- відчувай що хочеш
- пиши що хочеш
- малюй що хочеш
- бажай що хочеш

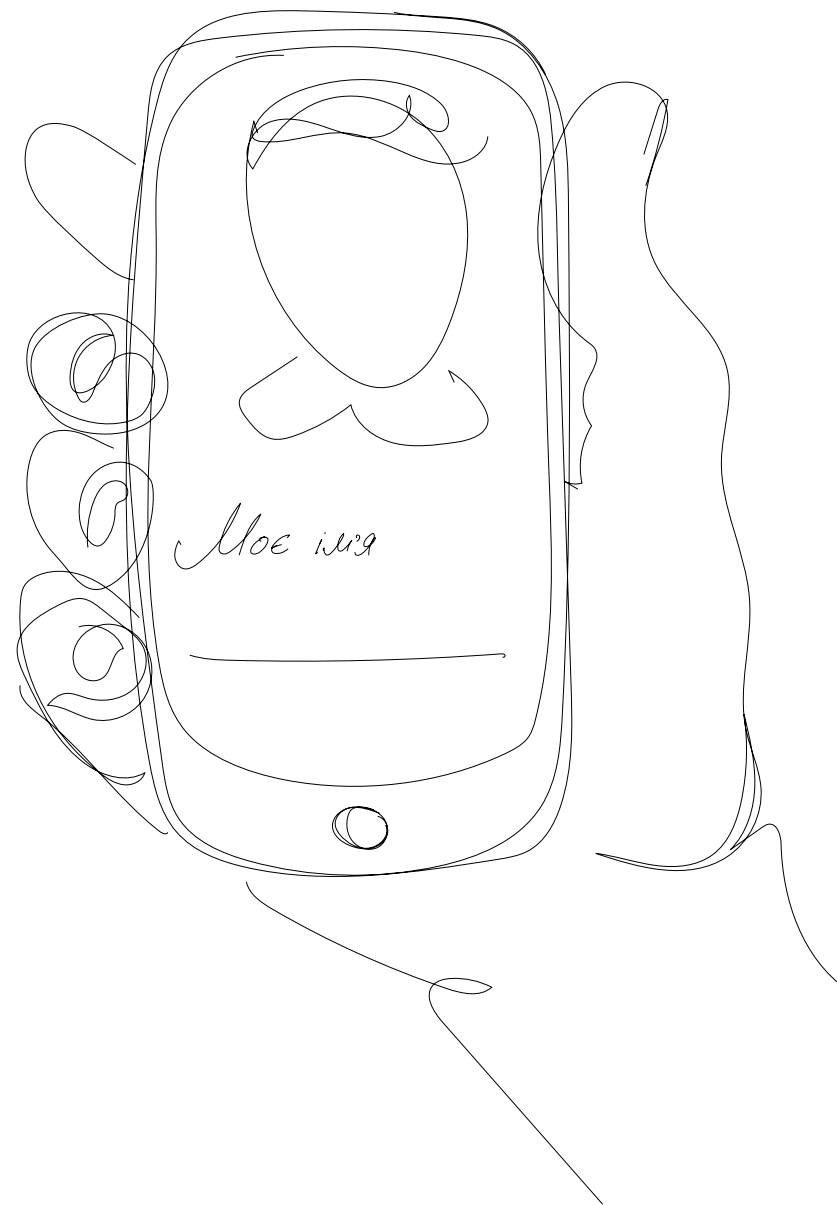
Я ВІДЧУВАЮ...
Що? Як? Чому? Навіщо?

Непрості запитання.
Хотілося б знайти до них відповіді.
Хотілося б навчитися розуміти
себе та свої переживання.

Може,
якщо я трохи уважніше спостерігатиму
за своїми емоціями і почуттями,
відчуттями і думками, —
то краще розберуся в собі.

Можливо, я почну це робити
просто зараз.

Чому б ні?!



просто зараз я:

біжу сиджу
лежу лечу
стою

на годиннику _

на календарі _

я тримаю щоденник у:

правій руці лівій руці
обох руках
ногах

я усміхаюся

ні так

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

я відчуваю в тілі _

чую зараз звуки:

я зараз дихаю:

швидко повільно
незрозуміло як

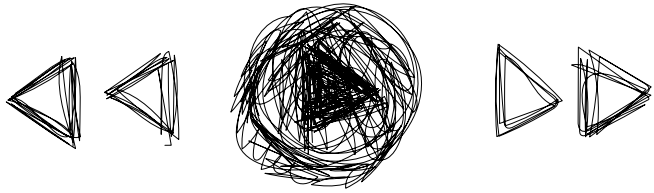
мені хочеться зараз:

поплакати їсти
спати щось іще?
співати поговорити з кимось

а зараз на годиннику _

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

пісні, які підносять мій настрій



Hand-drawn horizontal lines for writing, consisting of 12 wavy lines.

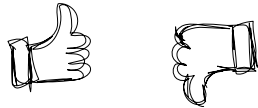
[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

Hand-drawn horizontal lines for writing, consisting of 12 wavy lines.



[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

Сьогодні цьому світові я ставлю



дата _

Так ←

мене лякає чистий аркуш?

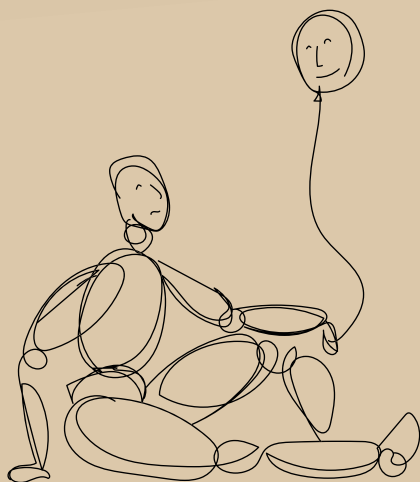
→ Ні

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

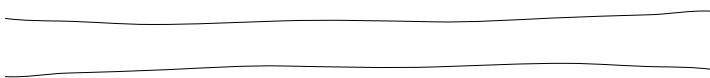
▶ пәнох отп ионгев 'иппи

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

Я відчуваю...
Що?



Усі ці емоції, почуття, відчуття й думки
належать:



У кожний момент життя я переживаю емоції та почуття.

Я відчуваю їх у своєму тілі.

Які відчуття й переживання мені знайомі?

запаморочення та важкість у голові_

туман у голові_

дзвін чи шум у голові_

плечі напружені_

голова втягнута

у плечі_ *Коли відчуваю тривогу*

обличчя «пашить»_

сльози на щоках_

стиснуті зуби_

Коли соромлюсь або ніяково

клубок у горлі_

напад нудоти_

Коли відчуваю провину

тяжкість і стиснення

у грудях_

серце калатає_

серце завмирає_

легкість у грудях_

у животі холод_

у животі пуста_

руки стиснуті в кулаки_

руки тремтять_

долоні пітніють_ *Коли бенкетуюся*

руки розслаблені_

у животі тепло

і пурхають метелики_ *Коли відчуваю кохання*

ноги важкі,

наче ватні_

коліна тремтять_

слабкість у м'язах_

втома в усьому тілі_

енергійність_ *Коли радію та веселюся*

ноги підкошуються_

відчуваю тверду опору під ногами_

Коли відчуваю впевненість

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

Я можу переживати різні почуття й відчуття —

приємні й не дуже, сильні та слабкі.

Вони наповнюють мене енергією або пригнічують мою активність.

Відстежуючи їх, я краще розумію, як змінюється мій рівень

енергії та активності.

100%
енергії та активності

75%

50%

25%

0%
енергії та активності

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

яке почуття мені вдалося побачити першим?

А Д Р Ж И О Р Ж В И Д Р В
Л І Р А Д І С Т Ь Е Д В В З
П Л А Ж И Ш Т Д И П Ц Д
В Т Р И В О Г А В Л Ц З Щ А
Щ В Л А Й Х Ъ Р А В Д И Г
В Д К З Ц Х Й С У М Г С Т В
Ф Л В Р П Д И Ж Г И Н Т В
В Д М Р М Ь С З Ф Е Щ У Б
У З Ф Ъ Е У Р С О Ц Б И Т І

чи збігається це з моїм настроєм сьогодні?

день __ місяць __ рік ____

годин __ хвилин __

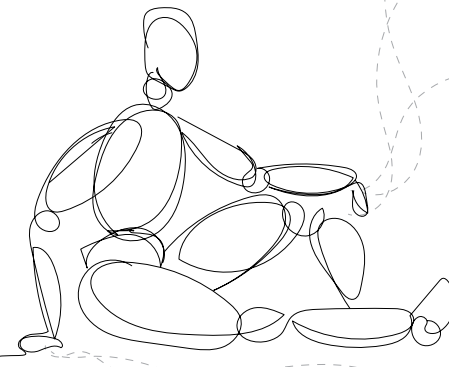
Мои эмоции та відчуття

Handwriting practice lines for the section "Мои эмоции та відчуття".

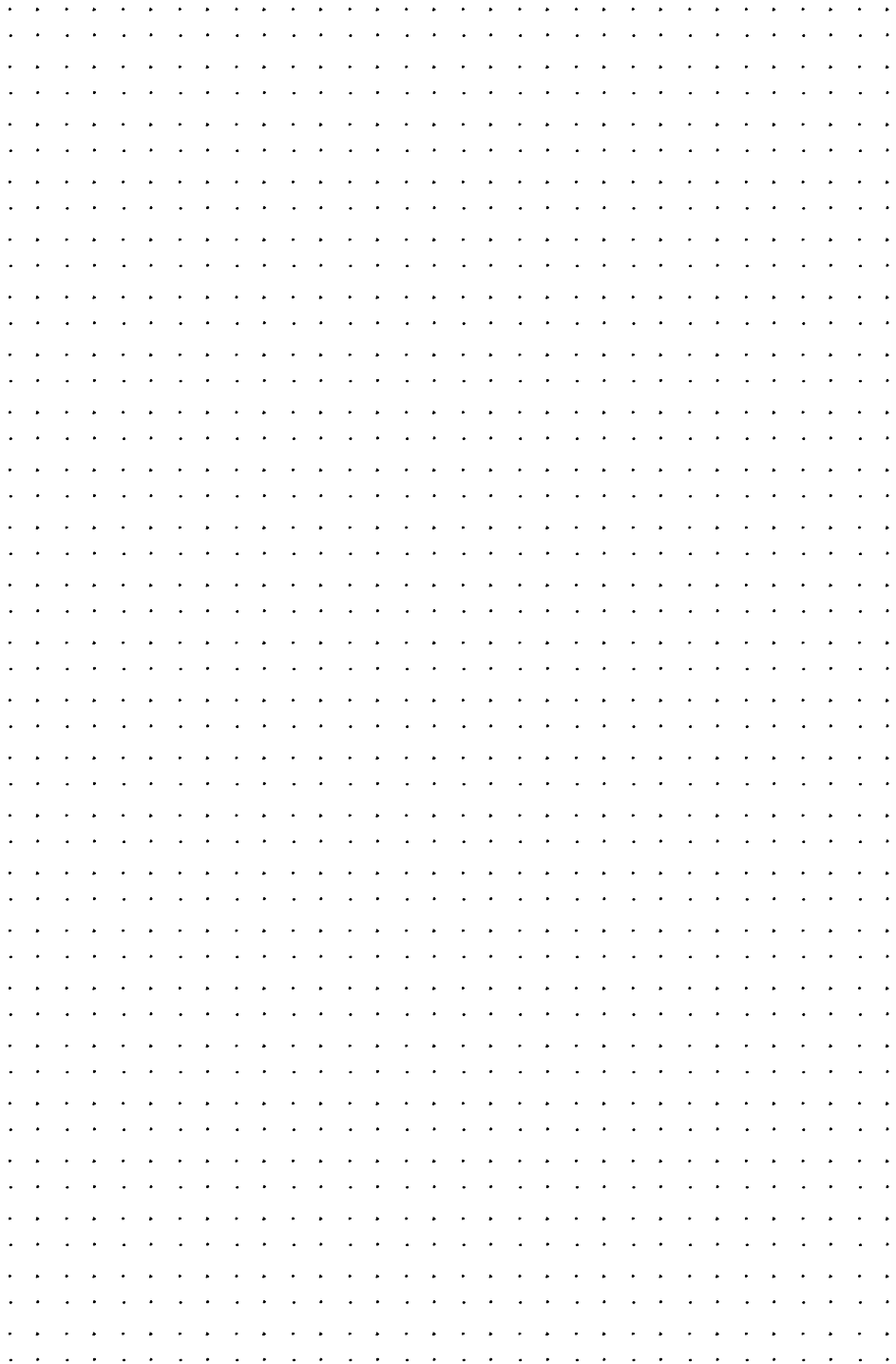
Мои звуки

Handwriting practice lines for the section "Мои звуки".

Мои відчуття в тилі



рівень моєї енергії



день __ місяць __ рік ____

годин __ хвилин __

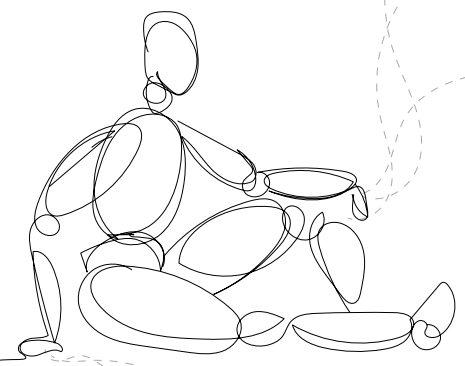
Мои эмоции та відчуття

Handwriting practice lines for the section 'Мои эмоции та відчуття'.

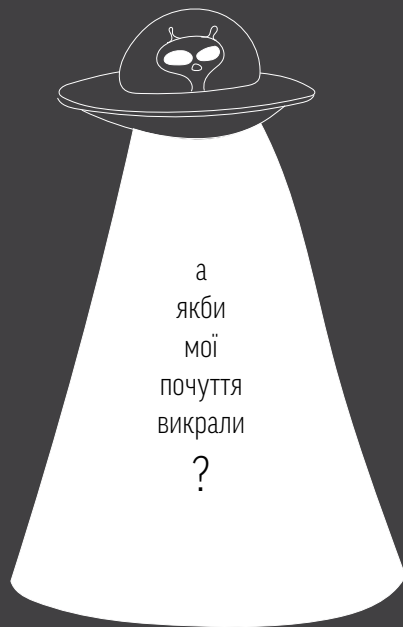
Мои думки

Handwriting practice lines for the section 'Мои думки'.

Мои відчуття в ТЛУ



рівень моєї енергії



а
якби
мої
почуття
викрали
?

день __ місяць __ рік ____
годин __ хвилин __

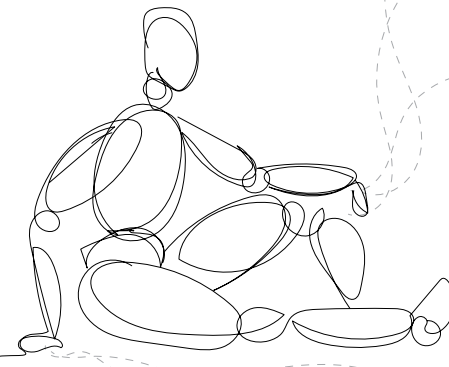
Мои эмоции та відчуття

Handwriting practice lines for the section 'Мои эмоции та відчуття'.

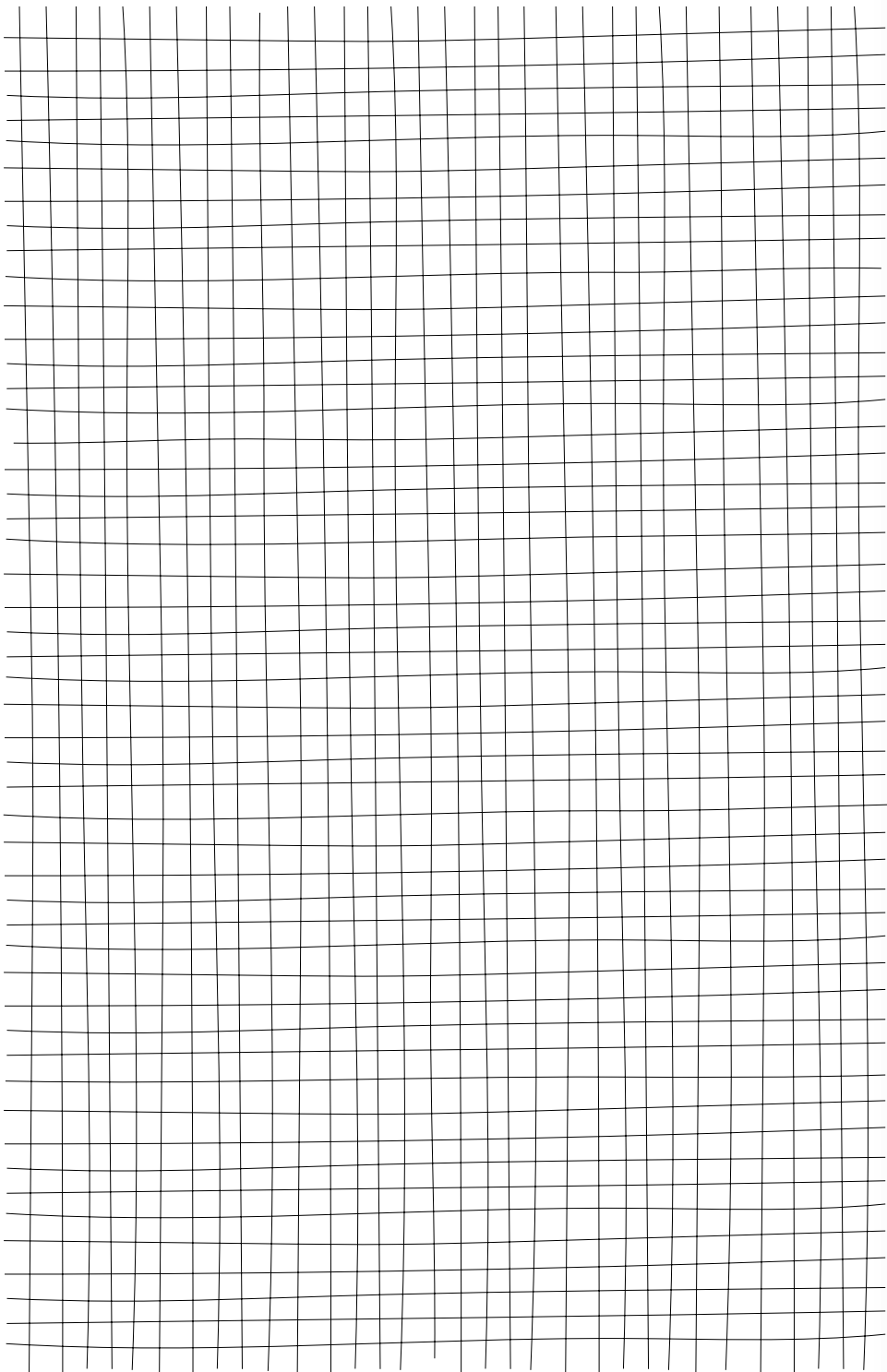
Мои думки

Handwriting practice lines for the section 'Мои думки'.

*Мои відчуття
в тилі*



рівень моєї енергії



день __ місяць __ рік ____
годин __ хвилин __

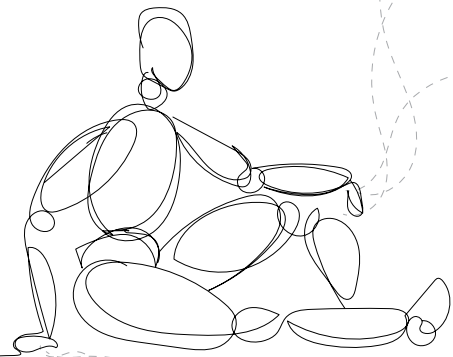
Мои эмоции та відчуття

Handwriting practice lines for the section 'Мои эмоции та відчуття'.

Мои думки

Handwriting practice lines for the section 'Мои думки'.

Мои відчуття в ТЛУ



рівень моєї енергії

Я відчуваю...
що?





Хто я?



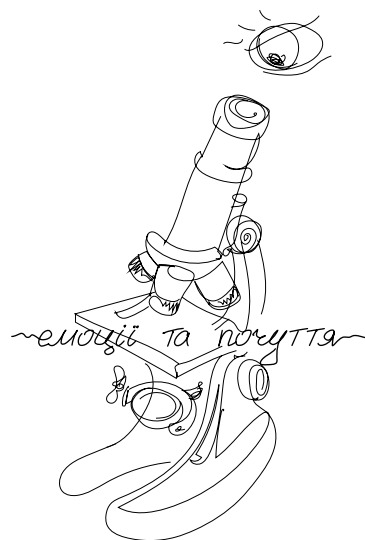
МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

Щодня я переживаю різні емоції та почуття.

Вони з'являються у відповідь на те, що зі мною відбувається і що я думаю про те, що відбувається:

впевненість у собі або соромливість,	тривога і страх,
цікавість та інтерес,	роздратування, злість, гнів чи лють,
вдячність і великодушність,	розчарування та образа,
захоплення та ейфорія,	провина і сором, радість і щастя,
огода,	зневага або ненависть,
здивування і трепет,	жаль, туга або горе,
гордість і любов до себе,	лінощі, нудьга й апатія,
симпатія та любов до інших,	заздрість і смуток,
наснага й ентузіазм,	

і будь-які інші переживання.



Спостерігати за своїми переживаннями і вивчати їх дуже захопливо!

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

МІЙ НАСТРІЙ

Мої емоції та почуття плавно й безперервно змінюються одне за одним.

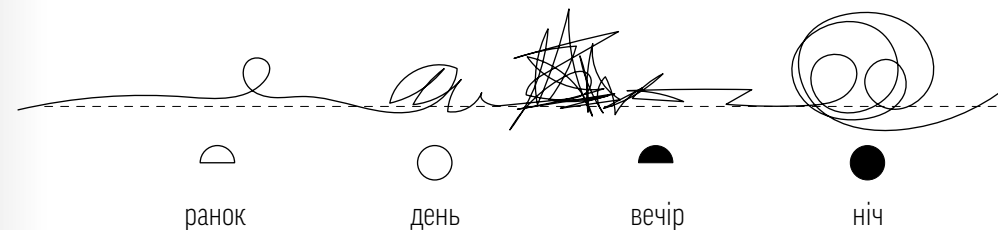
Усі вони зливаються в картину мого настрою.



Він буває:



Як і в будь-якої людини, мій настрій може довго залишатися однаковим або змінюватися в різний час — уранці, вдень, увечері та навіть уночі, якщо я не сплю.



Бачачи, як він змінюється, відчуваєшся живою, емоційною людиною.

А коли розумієш причини своїх емоцій, почуттів та настрою, можеш навчитися ними керувати.

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

Вдячність —
ознака
благородства
душі

Езоп,
давньогрецький
поет

МОЯ ВДЯЧНІСТЬ

Вдячність допомагає відчувати зв'язок з іншими людьми та зі світом.
Це позитивне почуття наповнює мене енергією та натхненням.

Я можу відчувати вдячність:



до інших людей

за приємну прогулянку!
за твого усмішку!



до себе

за добрий настрій
за хорошу роботу



до природи

за чудовий захід сонця
за снігову гірку

до чого ще?

МОЄ ЩАСТЯ

Емоції та почуття, настрої і відчуття,
думки та вчинки впливають на моє переживання щастя.
Якщо бути уважним до себе та світу, то майже в кожному дні
можна знайти свій момент щастя.

Що може робити мене щасливішим/щасливішою?

_ зустріч із симпатичною мені людиною,

_ висока оцінка,

_ приємний спогад,

_ нова пісня улюбленого виконавця,

_ прогулянка із собакою.

Чи можна виміряти своє щастя?

Щастя робить тебе спокійним(ою) та умиротвореним(ою) зсередини.

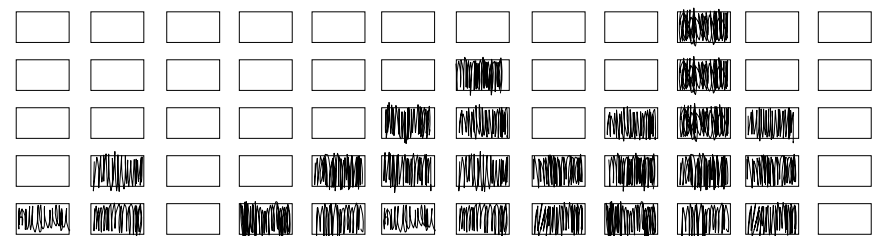
Або наповнює музикою — тобі хочеться співати й танцювати.

Ти можеш відчувати щастя різних рівнів:



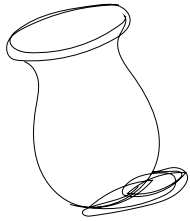
або іноді зовсім не почуватися щасливим(ою)

Якщо кожного дня відмічати рівень свого щастя,
можна побачити, як воно звучить усередині тебе
в різні дні, тижні, місяці.

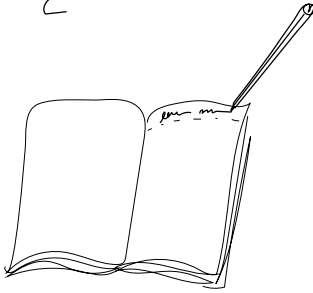


Як накопичувати і зберігати моменти свого щастя?

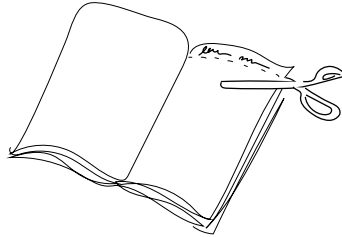
1 знайди банку,



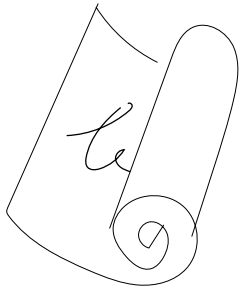
2 запиши те, що цього дня принесло тобі щастя,



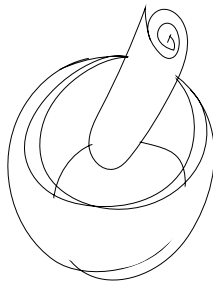
3 виріж,



4 згорни,

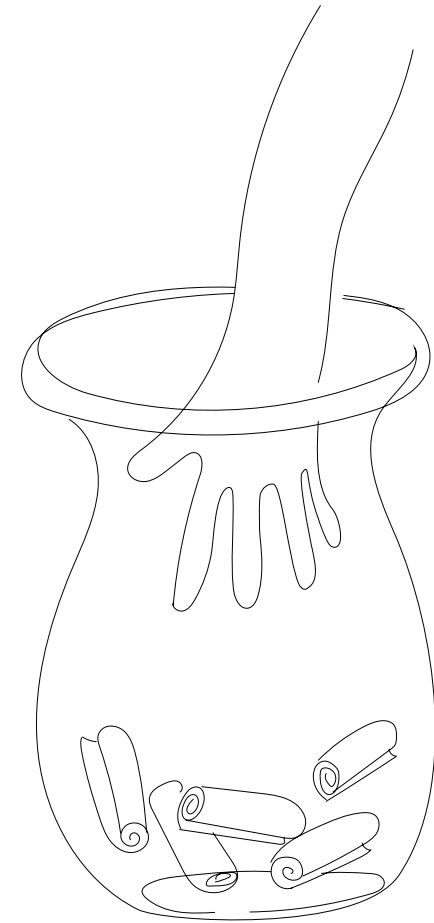


5 поклади в банку,



Поділися своїм щастям з нами та з іншими:

#щоденник_емоцій



6 коли відчуєш, що щастя бракує, зазирни в банку.

Мої емоції та почуття — це річка.
Її течія може бути тихою й розміреною.
Або гомінкою та стрімкою.
Вона — то бурхливий водоспад, то спокійна заплава.
То збиває мене з ніг, то солодко заколисує.
Її води можуть наповнювати мене приємним теплом.
Або занурювати в холодну пітьму.
Вона тече — все змінюється.
Припливи щастя чергуються з емоційною посухою.
Глибина та постійність почуттів — з поверховістю миттєвих емоцій.
Щодня я прокидаюся на березі цієї річки.
Щодня я вирішую — зануритися в неї чи залишитися стороннім спостерігачем.

