

Светлана Крючкова

Дневник

наблюдения за собой
и
своими границами

**Дополнение к книге
"Границы личности
в отношениях и коммуникации"**



Введение

Сегодня мы «на каждом шагу» слышим, что нужно жить осознанно. И это действительно так. Если нет осознанности – мы живем автоматически, пользуемся теми моделями и шаблонами поведения, которые мы усвоили, начиная с детства. Некоторые из них были усвоены, как единственный пример, который был перед глазами; некоторым пришлось обучиться, потому что заставляли; а некоторым - потому, что они помогали психологически «выжить» в непростых условиях. Многие из наших реакций и моделей поведения имеют защитный характер, и совсем не помогают (а иногда и мешают) нам в жизни. Чтобы их изменить, для начала их нужно увидеть, осознать.

Этот Дневник является дополнением к моей книге «Границы личности в отношениях и коммуникации». Он построен так, чтобы его заполнение не занимало много времени. Основная его цель – помочь выработать навык наблюдения за своим эмоциональным состоянием, за состоянием своих границ и за тем, как вы обращаетесь с границами других людей.

Заполнять Дневник рекомендуется вечером, подводя итоги дня. Ниже приведена краткая характеристика разделов, которые предлагается заполнить.

Эмоции за день – один из самых важных разделов. Эмоции важно понимать, осознавать и озвучивать. Даже простое название (устное или письменное) своих чувств уменьшает их интенсивность. Энергия эмоций сильна. Осознавая, прописывая или

проговаривая их, мы помогаем себе снимать эмоциональное напряжение. Привычка фиксировать свои чувства развивает контакт со своей эмоциональной сферой. А чем лучше контакт, тем быстрее вы осознаете свои чувства, и, следовательно, тем более правильную реакцию (способ действия) вы сможете выбрать.

На первых порах может оказаться сложным определить и назвать свои эмоции. Для этого в Приложении размещен список эмоциональных состояний. Можно просто выбрать из списка то, что кажется вам наиболее подходящим. Старайтесь не ограничиваться одной-двумя эмоциями. Мы испытываем их намного больше даже в относительно спокойный день! Старайтесь, чтобы количество выписанных вами эмоций было не меньше 5.

Маленькая (или большая) победа. Очень полезно фиксировать свои успехи, даже незначительные. Это помогает повышать самооценку, укрепляет уверенность в себе и усиливает мотивацию к действиям.

Место для роста. Важно помнить, что ошибки совершают все, мы на них учимся. И что идеальных людей (тех, у кого всё всегда получается правильно) нет. Поэтому, любые ошибки нужно расценивать не как катастрофу и повод поругать себя, а как место для роста. То, из чего можно сделать выводы, чтобы в будущем ошибаться всё меньше и меньше.

Сделано приятно для себя. Этот раздел помогает развивать любовь к себе и чувство своей ценности. Помните, что мир любит и заботится о нас настолько, насколько мы сами себя любим и заботимся о себе.

Благодарность (в том числе себе). Чувство благодарности аккумулирует в нас позитивную энергию. Благодарность, отданная в мир, обязательно вернется. Так же, как и благодарность, искренне подаренная себе. Старайтесь заполнять этот раздел каждый день. Обязательно найдите, за что себя поблагодарить, пусть даже это будет что-то совсем незначительное.

Мысль дня (вывод). Выводы нужны нам, чтобы в будущем быть эффективнее. Они могут быть практичными или философскими, не важно. Главное, чтобы они были позитивными или нейтральными. Избегайте негативных выводов о мире, других людях и, тем более, о себе!

Кто я сегодня. Этот раздел позволяет добавить в жизнь метафору. Иногда она передает смысл намного лучше, чем множество слов. Попробуйте дать метафору вашего состояния сегодня. Кто вы в сегодняшнем дне? Белка в колесе? Разъяренный тигр? Птица в клетке? Робин Гуд? Каменная скала? Метафорой состояния может быть любое слово или словосочетание, главное, чтобы оно точно передавало смысл.

Вторая страница, которую нужно заполнить по итогам за день, посвящена границам. Я сделала эту страницу в виде таблицы, чтобы заполнять ее было быстро и комфортно. Просто нужно поставить «да» или «нет» (или +/-) напротив каждого вида нарушения – по его наличию (было ли оно за этот день) и по успешности в защите границ (получилось защитить или нет).

Таким образом, заполнение таблицы займет всего несколько минут.

Третья страница дня тоже посвящена границам.

Но уже с точки зрения вас, как нарушителя. В ней необходимо отметить, чьи границы вы нарушили, каким способом, и получилось ли у вашего оппонента защититься.

Подробности описания каждого вида границ можно найти в моей книге «Границы личности в отношениях и коммуникации».

Ежедневное заполнение этих таблиц поможет вам развить особое «зрение». Вы научитесь видеть нарушения границ (и своих, и чужих). Этот навык встраивается постепенно, прочитать один раз теорию – мало, даже если вы ее запомните наизусть. Как и в любом деле – здесь нужна практика. Без тренировки вы не научитесь видеть нарушения. А через анализ ситуаций постепенно начнут вырабатываться новые варианты поведения.

В конце каждой недели предлагается подвести итог. И сделать соответствующие выводы. А заодно проследить динамику изменений ваших состояний и отношений со своими и чужими границами.

День 1

Чувства за день: _____

Маленькая (или большая) победа: _____

Место для роста: _____

Сделано приятного для себя: _____

Благодарности (в том числе себе): _____

Мысль дня (мудрая мысль, вывод): _____

Кто я сегодня: _____

Покушение на ваши границы:

Вид нарушения	Было ли нарушение (да/нет)	Получилось ли защититься (да/нет)
Манипуляция: - обида - вина - чувство долга - жалость		
Обвинение в своих проблемах		
Научу жить		
Оценка		
Контроль		
Материальные границы: - личные вещи - деньги		
Границы времени: - опоздания - ненужное общение - ненужные действия		
Телесные границы		
Границы договоренностей		
Границы информации		
Границы отношений		

Вы покушались на чужие границы:

Вид нарушения	Было ли нарушение (да/нет)	Получилось ли защититься (да/нет)
Манипуляция: - обида - вина - чувство долга - жалость		
Обвинение в своих проблемах		
Научу жить		
Оценка		
Контроль		
Материальные границы: - личные вещи - деньги		
Границы времени: - опоздания - ненужное общение - ненужные действия		
Телесные границы		
Границы договоренностей		
Границы информации		
Границы отношений		

День 2

Чувства за день: _____

Маленькая (или большая) победа: _____

Место для роста: _____

Сделано приятного для себя: _____

Благодарности (в том числе себе): _____

Мысль дня (мудрая мысль, вывод): _____

Кто я сегодня: _____

Покушение на ваши границы:

Вид нарушения	Было ли нарушение (да/нет)	Получилось ли защититься (да/нет)
Манипуляция: - обида - вина - чувство долга - жалость		
Обвинение в своих проблемах		
Научу жить		
Оценка		
Контроль		
Материальные границы: - личные вещи - деньги		
Границы времени: - опоздания - ненужное общение - ненужные действия		
Телесные границы		
Границы договоренностей		
Границы информации		
Границы отношений		

Вы покушались на чужие границы:

Вид нарушения	Было ли нарушение (да/нет)	Получилось ли защититься (да/нет)
Манипуляция: - обида - вина - чувство долга - жалость		
Обвинение в своих проблемах		
Научу жить		
Оценка		
Контроль		
Материальные границы: - личные вещи - деньги		
Границы времени: - опоздания - ненужное общение - ненужные действия		
Телесные границы		
Границы договоренностей		
Границы информации		
Границы отношений		

День 3

Чувства за день: _____

Маленькая (или большая) победа: _____

Место для роста: _____

Сделано приятного для себя: _____

Благодарности (в том числе себе): _____

Мысль дня (мудрая мысль, вывод): _____

Кто я сегодня: _____

Покушение на ваши границы:

Вид нарушения	Было ли нарушение (да/нет)	Получилось ли защититься (да/нет)
Манипуляция: - обида - вина - чувство долга - жалость		
Обвинение в своих проблемах		
Научу жить		
Оценка		
Контроль		
Материальные границы: - личные вещи - деньги		
Границы времени: - опоздания - ненужное общение - ненужные действия		
Телесные границы		
Границы договоренностей		
Границы информации		
Границы отношений		

Вы покушались на чужие границы:

Вид нарушения	Было ли нарушение (да/нет)	Получилось ли защититься (да/нет)
Манипуляция: - обида - вина - чувство долга - жалость		
Обвинение в своих проблемах		
Научу жить		
Оценка		
Контроль		
Материальные границы: - личные вещи - деньги		
Границы времени: - опоздания - ненужное общение - ненужные действия		
Телесные границы		
Границы договоренностей		
Границы информации		
Границы отношений		

День 4

Чувства за день: _____

Маленькая (или большая) победа: _____

Место для роста: _____

Сделано приятного для себя: _____

Благодарности (в том числе себе): _____

Мысль дня (мудрая мысль, вывод): _____

Кто я сегодня: _____

Покушение на ваши границы:

Вид нарушения	Было ли нарушение (да/нет)	Получилось ли защититься (да/нет)
Манипуляция: - обида - вина - чувство долга - жалость		
Обвинение в своих проблемах		
Научу жить		
Оценка		
Контроль		
Материальные границы: - личные вещи - деньги		
Границы времени: - опоздания - ненужное общение - ненужные действия		
Телесные границы		
Границы договоренностей		
Границы информации		
Границы отношений		

Вы покушались на чужие границы:

Вид нарушения	Было ли нарушение (да/нет)	Получилось ли защититься (да/нет)
Манипуляция: - обида - вина - чувство долга - жалость		
Обвинение в своих проблемах		
Научу жить		
Оценка		
Контроль		
Материальные границы: - личные вещи - деньги		
Границы времени: - опоздания - ненужное общение - ненужные действия		
Телесные границы		
Границы договоренностей		
Границы информации		
Границы отношений		

День 5

Чувства за день: _____

Маленькая (или большая) победа: _____

Место для роста: _____

Сделано приятного для себя: _____

Благодарности (в том числе себе): _____

Мысль дня (мудрая мысль, вывод): _____

Кто я сегодня: _____

Покушение на ваши границы:

Вид нарушения	Было ли нарушение (да/нет)	Получилось ли защититься (да/нет)
Манипуляция: - обида - вина - чувство долга - жалость		
Обвинение в своих проблемах		
Научу жить		
Оценка		
Контроль		
Материальные границы: - личные вещи - деньги		
Границы времени: - опоздания - ненужное общение - ненужные действия		
Телесные границы		
Границы договоренностей		
Границы информации		
Границы отношений		

Вы покушались на чужие границы:

Вид нарушения	Было ли нарушение (да/нет)	Получилось ли защититься (да/нет)
Манипуляция: - обида - вина - чувство долга - жалость		
Обвинение в своих проблемах		
Научу жить		
Оценка		
Контроль		
Материальные границы: - личные вещи - деньги		
Границы времени: - опоздания - ненужное общение - ненужные действия		
Телесные границы		
Границы договоренностей		
Границы информации		
Границы отношений		

День 6

Чувства за день: _____

Маленькая (или большая) победа: _____

Место для роста: _____

Сделано приятного для себя: _____

Благодарности (в том числе себе): _____

Мысль дня (мудрая мысль, вывод): _____

Кто я сегодня: _____

Покушение на ваши границы:

Вид нарушения	Было ли нарушение (да/нет)	Получилось ли защититься (да/нет)
Манипуляция: - обида - вина - чувство долга - жалость		
Обвинение в своих проблемах		
Научу жить		
Оценка		
Контроль		
Материальные границы: - личные вещи - деньги		
Границы времени: - опоздания - ненужное общение - ненужные действия		
Телесные границы		
Границы договоренностей		
Границы информации		
Границы отношений		

Вы покушались на чужие границы:

Вид нарушения	Было ли нарушение (да/нет)	Получилось ли защититься (да/нет)
Манипуляция: - обида - вина - чувство долга - жалость		
Обвинение в своих проблемах		
Научу жить		
Оценка		
Контроль		
Материальные границы: - личные вещи - деньги		
Границы времени: - опоздания - ненужное общение - ненужные действия		
Телесные границы		
Границы договоренностей		
Границы информации		
Границы отношений		

День 7

Чувства за день: _____

Маленькая (или большая) победа: _____

Место для роста: _____

Сделано приятного для себя: _____

Благодарности (в том числе себе): _____

Мысль дня (мудрая мысль, вывод): _____

Кто я сегодня: _____

Покушение на ваши границы:

Вид нарушения	Было ли нарушение (да/нет)	Получилось ли защититься (да/нет)
Манипуляция: - обида - вина - чувство долга - жалость		
Обвинение в своих проблемах		
Научу жить		
Оценка		
Контроль		
Материальные границы: - личные вещи - деньги		
Границы времени: - опоздания - ненужное общение - ненужные действия		
Телесные границы		
Границы договоренностей		
Границы информации		
Границы отношений		

Вы покушались на чужие границы:

Вид нарушения	Было ли нарушение (да/нет)	Получилось ли защититься (да/нет)
Манипуляция: - обида - вина - чувство долга - жалость		
Обвинение в своих проблемах		
Научу жить		
Оценка		
Контроль		
Материальные границы: - личные вещи - деньги		
Границы времени: - опоздания - ненужное общение - ненужные действия		
Телесные границы		
Границы договоренностей		
Границы информации		
Границы отношений		

Итоги за неделю

Я нарушил(а) чужие границы ____ раз,

На мои границы покушались ____ раз.

Я защитил(а) свои границы ____ раз,

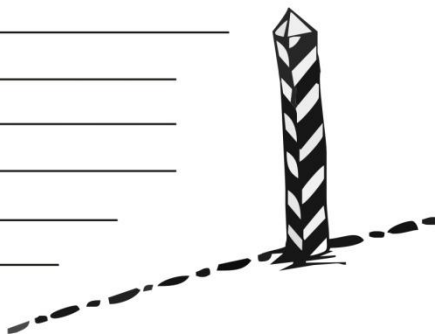
Не смог(ла) защитить ____ раз.

Главный нарушитель моих границ: _____

Я – постоянный нарушитель (чьих?) границ: _____

Пора что-то менять!

Идеи:



Приложение

Эмоциональные состояния

Достоинство	Беспокойство	Вина
Принятие	Подавленность	Злость
Подавленность	Отрешенность	Печаль
Дружелюбие	Вознагражденность	Стыд
Расстроенность	Признательность	Вызов
Заботливость	Пристыженность	Участие
Циничность	Чувствительность	Гнев
Сочувствие	Раздражительность	Скука
Несогласие	Безопасность	Ярость
Возмущение	Освобожденность	Испуг
Обиженность	Сладострастие	Жажда
Миролюбие	Защищенность	Трепет
Обделенность	Требовательность	Любовь
Спокойствие	Удовлетворенность	Позитив
Ворчливость	Незаинтересованность	Дерзость
Довольство	Удовлетворение	Протест
Ненависть	Ощущение праздника	Близость
Оцененность	Оскорбленность	Безумие
Опьяненность	Обеспокоенность	Уныние
Жизнелюбие	Рассерженность	Свобода
Брошенность	Отверженность	Сарказм
Жертвенность	Разочарование	Ликование
Беззаботность	Тревожность	Извинение
Удрученность	Безнадежность	Оптимизм
Обновленность	Покинутость	Пессимизм
Скованность	Подавленность	Веселье
Обманутость	Обеспокоенность	Смелость
Неловкость	Сломленность	Храбрость
Несмелость	Измученность	Принятие
Сожаление	Уверенность в себе	Раскаяние
Одобрение	Насмешливость	Мрачность
Изумление	Умиротворение	Бессилие
Мрачность	Опозоренность	Усталость

Враждебность	Отвергнутость	Твердость
Депрессивность	Предчувствие	Ленивость
Расслабленность	Беззащитность	Удивление
Напряженность	Разочарование	Огорчение
Сердитость	Устрашенность	Ужас
Довольство	Истощенность	Радость
Приятность	Нестабильность	Изумление
Одиночество	Недружелюбие	Нетерпимость
Ущербность	Потрясенность	Гордость
Негодование	Неопределенность	Уверенность
Несчастье	Затравленность	Смешанность
Успокоение	Непонятность	Надежда
Раздражение	Неопределенность	Отчаяние
Покорность	Самонадеянность	Счастье
Дерганность	Неугомонность	Восторг
Задумчивость	Пораженность	Покой
Безысходность	Шокированность	Грусть
Умиротворение	Дезориентация	Теплота
Пугливость	Взволнованность	Истома
Игривость	Ошеломленность	Тяжесть
Любопытство	Возбужденность	Легкость
Скептицизм	Ошарашенность	Уважение
Спокойствие	Изможденность	Смелость
Любование	Надменность	Потрясение
Воодушевление	Романтичность	Торжество
Угнетенность	Созерцательность	Дерзость
Спокойствие	Отстраненность	Умиление
Бунтарство	Самолюбование	Интерес
Равновесие	Доброжелательность	Нетерпение
Строгость	Сконфуженность	Искушение
Усталость	Требовательность	Несмелость
Безразличие	Предвкушение	Оживление
Восхищение	Недооцененность	Нервозность
Запуганность	Сопричастность	Бешенство