|  |
| --- |
|  |

**Журнал Неформальной Практики (Календарь неприятных событий) – Неделя 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Что произошло?** | **Осознавали ли Вы свои неприятные чувства в самой ситуации?** | **Какие у Вас были телесные ощущения (как можно подробнее) во время этого переживания?** | **Какие настроения, чувства и мысли сопровождали это событие?** | **Какие мысли, ощущения, эмоции Вы замечаете сейчас, когда записываете это событие?** |
| ***ПРИМЕР***  Ожидание специалист из кабельной компании. В итоге я понял, что пропустил важную встречу. | Да. | В висках стучало, шея и плечи напряглись, я ходил взад-вперед. | Злость, беспомощность, разочарование. “И это называется сервисная служба?!» « Я не могу пропустить эту встречу!» | Надеюсь, в ближайшее время мне не придется столкнуться с этим снова. Легкое беспокойство, стеснение в животе. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |