Dnevnik emocionalnog balansa

Sedam dana pažljivijeg susreta sa sobom

Prostor da zastaneš, prepoznaš šta osećaš i otkriješ šta ti je potrebno.

VOĐENI DNEVNIK • GEŠTALT PRISTUP

DOBRO DOŠLA

Ne moraš da budeš dobro

Emocionalni balans ne znači da smo uvek mirni. Znači da postepeno razvijamo sposobnost da primetimo šta se u nama događa, ostanemo u kontaktu sa sobom i izaberemo naredni korak.

Primeti

Šta osećam upravo sada, bez procenjivanja da li je to ispravno?

Oseti

Gde se to pojavljuje u telu? Šta se menja dok obraćam pažnju?

Razumi

Šta je pokrenulo ovu reakciju? Koja potreba traži moje mesto?

Izaberi

Koji mali, realan korak mogu da napravim u skladu sa sobom?

Koristi dnevnik 10–15 minuta dnevno. Ne postoji tačan odgovor. Preskoči pitanje koje ti ne prija; vrati mu se kada budeš spremna.

PREPOZNAJ

Šta mi emocija govori?

Emocije nisu problem koji treba ukloniti. One mogu biti važne informacije o našem iskustvu, granicama i potrebama.

Tuga	Možda mi je potreban predah, uteha ili prostor za gubitak.
Ljutnja	Možda je neka moja granica pređena ili nešto važno nije uvaženo.
Strah	Možda mi trebaju sigurnost, podrška ili više jasnoće.
Stid	Možda mi je potreban nežniji odnos prema sebi i osećaj prihvatanja.
Radost	Možda prepoznajem ono što mi prija, povezuje me i daje energiju.

Važno: jedna situacija može pokrenuti više emocija istovremeno. Nije potrebno svesti iskustvo na jednu reč.

MALI ORIJENTIR

Kako sam danas?

Zaokruži broj koji najbolje opisuje trenutni doživljaj. Skala nije ocena tvoje uspešnosti.

Moj trenutni nivo unutrašnje napetosti

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = bez napetosti

10 = veoma snažna napetost

Kada kažem „emocionalni balans“, šta to za mene znači?

Kako prepoznajem da sam izgubila kontakt sa sobom?

DAN 1 OD 7

Šta je sada prisutno?

Danas zastajem i primećujem ono što se dešava u meni.

Datum: _____

Koje emocije danas prepoznajem? Moguće je da ih ima više.

Šta se danas dogodilo neposredno pre nego što sam ih primetila?

Šta mi je sada najpotrebnije?

Moja današnja reč / rečenica:

Emocije i telo

Telo često primeti promenu pre nego što je opišemo rečima.

Datum: _____

Gde u telu osećam napetost, toplinu, stezanje ili lakoću?

Kada ostanem sa tim osećajem nekoliko trenutaka, šta primećujem?

Šta bi mom telu sada prijalo?

Moja današnja reč / rečenica:

DAN 3 OD 7

Okidač i značenje

Istražujem šta me je dotaklo, bez žurbe da pronađem krivca.

Datum: _____

Koja situacija je pokrenula najjaču reakciju?

Koje značenje sam dala toj situaciji? Šta znam, a šta pretpostavljam?

Šta se menja kada razmotrim i drugo moguće objašnjenje?

Moja današnja reč / rečenica:

Potrebe i granice

Iza snažne reakcije ponekad stoji potreba koja dugo čeka.

Datum: _____

Koja moja potreba danas nije bila dovoljno uvažena?

Da li sam negde rekla „da“, a želela da kažem „ne“?

Kako mogu jasno i mirno da izrazim jednu svoju granicu?

Moja današnja reč / rečenica:

DAN 5 OD 7

Unutrašnji dijalog

Primećujem kako razgovaram sa sobom u teškim trenucima.

Datum: _____

Šta sam danas rekla sebi kada mi je bilo teško?

Kako bih se obratila dragoj osobi u istoj situaciji?

Koju rečenicu podrške danas biram za sebe?

Moja današnja reč / rečenica:

DAN 6 OD 7

Kontakt i podrška

Ne moram sve da nosim sama. Mogu da primetim šta mi pomaže.

Datum: _____

Sa kim ili uz šta sam danas osetila više mira ili povezanosti?

Šta mi otežava da zatražim podršku?

Koji oblik podrške mogu konkretno da potražim?

Moja današnja reč / rečenica:

DAN 7 OD 7

Izbor i mali korak

Ne moram da promenim sve. Dovoljan je jedan smislen korak.

Datum: _____

Šta sam o sebi primetila tokom prethodnih dana?

Šta želim da zadržim, a šta da radim drugačije?

Koji mali korak mogu da napravim u naredna 24 sata?

Moja današnja reč / rečenica:

KADA JE PREVIŠE

Vrati se u sadašnji trenutak

Ovo je poziv na nežno usmeravanje pažnje, a ne zadatak da po svaku cenu umiriš emociju.

01 Oslonac

Oseti stopala na podu ili leđa na naslonu. Primeti gde telo ima podršku.

02 Pogled

Pogledaj oko sebe i imenuj tri neutralna predmeta koja vidiš.

03 Dah

Ako ti prija, primeti prirodan ritam disanja, bez forsiranja.

04 Izbor

Zapitaj se: „Šta bi mi sada pomoglo da se osećam malo sigurnije?“

Ako te vežba preplavljuje, prekini je, otvori oči, pomeri se ili potraži podršku. Za intenzivne ili dugotrajne teškoće ovaj dnevnik nije zamena za individualnu stručnu pomoć.

POSLE SEDAM DANA

Šta sam naučila o sebi?

Ne tražimo savršen rezultat, već malo više svesnosti i mogućnosti izbora.

Koje emocije sam najčešće prepoznavala?

Koje situacije, odnosi ili misli su mi najčešće donosili napetost?

Šta mi je zaista pomagalo da se vratim sebi?

Koju potrebu želim ozbiljnije da uvažim naredne nedelje?

ZA PONETI

Nežno, korak po korak

Emocionalni balans nije odsustvo tuge, ljutnje ili straha. To je mogućnost da ih prepoznamo, razumemo i ne izgubimo sebe dok kroz njih prolazimo.

Jedna stvar koju sada bolje razumem o sebi:

Jedna granica koju želim da negujem:

Jedan mali dogovor sa sobom za naredne dane:

„Mogu da budem uz sebe i onda kada mi nije lako.“