



ЧУВСТВУЮ

.....
дневник эмоциональной
стабильности



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.9
Ч-82

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com.

Ч-82 ЧУВСТВУЮ. Дневник эмоциональной стабильности — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 64 с. — (Полный чек-ап).

ISBN 978-5-17-169941-3

В жизни так много эмоций, и не всегда легко разобраться, что ты ощущаешь именно сейчас. Наш дневник – островок спокойствия и ясности в бурном море чувств. Благодаря удобному и небольшому формату, а также простым и эффективным техникам вы научитесь бережно отслеживать свои чувства, понимая их причины и находя внутренние ресурсы для самоподдержки. Практические упражнения помогут вам нарисовать общую картину своей жизни, определить сферы, требующие внимания, и выстроить гармоничные отношения с самим собой и окружающим миром. Позвольте себе заглянуть внутрь себя, обрести уверенность в своих силах и действиях и начать строить более счастливую и осознанную жизнь уже сегодня!

УДК 159.92
ББК 88.9

ISBN 978-5-17-169941-3 © ООО «Издательство АСТ», 2025



СОДЕРЖАНИЕ

ЗАПРЕТНАЯ ЗОНА, ИЛИ ЗНАКОМСТВО С МИРОМ СВОИХ ЭМОЦИЙ.....	5
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ GPS	6
СИГНАЛЫ ТЕЛА.....	8
ТВОЙ ЦВЕТОВОЙ КОД	10
НЕМНОГО О РЕФЛЕКСИИ	11
НАЗВАТЬ ЗНАЧИТ ПРИРУЧИТЬ, ИЛИ ПРОЖИВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ И ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ.....	20
КАК РАСКАЧИВАЮТСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕЛИ?.....	21
ИСКУССТВО БАЛАНСА, ИЛИ КАК СТАТЬ БЛАГОДАРНЫМ ЗА ПРОИСХОДЯЩИЕ СОБЫТИЯ	54
МОЯ ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ	55
КРУТИТЕ КОЛЕСО	58

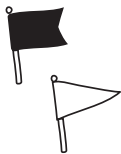


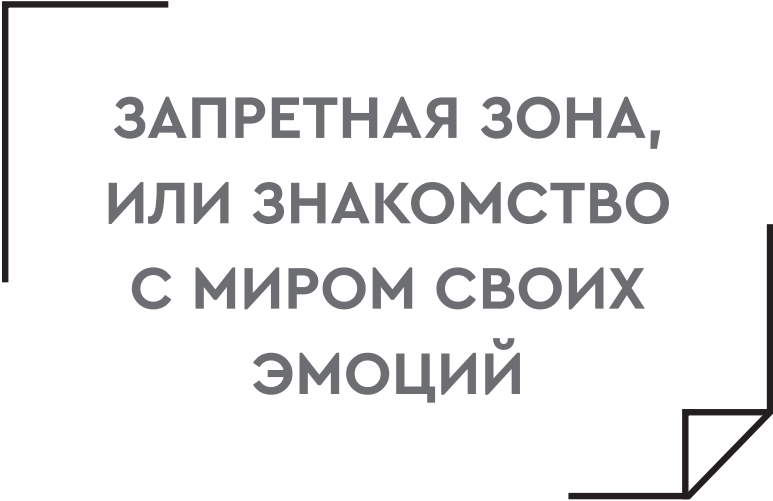
Тоже ощущаешь стресс и панику?
Не можешь поймать дзен и в кутерьме дел
проанализировать все, что происходит?

Цель этого дневника — не научить тебя жить,
не показать, как надо и не надо. Он не расскажет,
как выдать улыбку, когда хочется покричать.

Его цель — понимать, какие эмоции
ты испытываешь в этот самый момент,
почему ты их испытываешь и почему они важны.

Так что возьми в руки ручку
и не бойся исписать эти страницы,
ведь именно для этого был приобретен
этот дневник.





**ЗАПРЕТНАЯ ЗОНА,
ИЛИ ЗНАКОМСТВО
С МИРОМ СВОИХ
ЭМОЦИЙ**

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ GPS

Эмоции и чувства — многогранный и прекрасный мир, который стоит исследовать каждому человеку. Это не просто про «хорошо» и «плохо», это палитра с огромнейшим количеством оттенков, которые и делают нашу жизнь такой яркой и насыщенной. И порой мы так запутываемся во всех хитросплетениях, что даже не можем осознать, что чувствуем в данный момент времени.

Не переживайте! В условиях стресса и проблем действительно достаточно сложно понять, что именно ты испытываешь. Именно поэтому мы включили в этот дневник эмоций небольшой, но очень понятный эмоциональный компас. Он поможет лучше ориентироваться в своих ощущениях. И именно тогда, когда вы научитесь его настраивать, ваши цели станут ближе, а путь к их реализации — яснее.

