

ДНЕВНИК ЗА ЕМОЦИОНАЛНО БЛАГОПОЛУЧИЕ

Ръководство за следене на емоции и прогрес

СЪДЪРЖАНИЕ

1. Въведение
 2. Научни основи на следенето на емоции
 3. Техники за следене на емоциите
 4. Шаблони за дневници
 5. Упражнения за самонаблюдение
 6. Проследяване на прогреса
 7. Заключение и план за действие
-

ВЪВЕДЕНИЕ

Добре дошли във вашия личен дневник за емоционално благополучие! Този практически ръководител е създаден, за да ви помогне да развиете по-дълбоко самосъзнание, да проследявате емоционалните си състояния и да изградите устойчивост чрез научно доказани техники.

Защо е важно следенето на емоциите?

Емоционалното благополучие не е просто “добро чувство” - то е основа за:

- **Подобрено вземане на решения** - когато разбираме емоциите си, правим по-мъдри избори
- **По-добри взаимоотношения** - емоционалната интелигентност подобрява комуникацията
- **Управление на стреса** - проследяването помага да идентифицираме тригери и образци
- **Личностен растеж** - самонаблюдението е ключ към развитието

Как да използвате това ръководство

Този дневник съчетава:

- ✓ Научно доказани техники от когнитивно-поведенческата терапия (КПТ)
- ✓ Практически шаблони за ежедневно използване
- ✓ Упражнения за осъзнатост и самонаблюдение
- ✓ Инструменти за проследяване на прогреса

Важно: Консистентността е по-важна от перфекцията. Дори 5 минути дневно могат да направят значителна разлика.

НАУЧНИ ОСНОВИ НА СЛЕДЕНЕТО НА ЕМОЦИИ

Когнитивно-поведенческата терапия и следенето на настроението

Проучванията показват, че **ежедневното следене на настроението** води до:

- Подобрена емоционална осъзнатост
- Идентифициране на тригери и образци
- Обективни данни за планиране на интервенции
- Намаляване на симптомите на депресия и тревожност

Основни компоненти на ефективното следене

1. Структурирано самонаблюдение

- Записване на мисли, чувства и поведения
- Използване на скали за оценка (0-10)
- Идентифициране на контекстуални фактори

2. Техники за когнитивна реструктуриране

- Заснемане на "автоматични мисли"
- Анализ на когнитивни изкривявания
- Развитие на балансирани алтернативни мисли

3. Mindfulness и осъзнато присъствие

- Наблюдение на емоциите без съждение
- Физически усещания и телесни сигнали
- Техники за заземяване в настоящия момент

Неврологични основи

Изследванията с функционален MRI показват, че редовното следене на емоции:

- Активира префронталната кора (изпълнителен контрол)
- Намалява хиперактивността на амигдалата (страх и тревожност)
- Подобрява функционалната свързаност между мозъчните региони

Ползи от дългосрочната перспектива

Краткосрочни ефекти (1-4 седмици):

- Повишена самосъзнание
- По-добро разпознаване на емоционални тригери
- Усещане за по-голям контрол

Дългосрочни ефекти (3+ месеца):

- Подобрена емоционална регулация
 - Намалена реактивност към стресори
 - Увеличена устойчивост и адаптивност
-

ТЕХНИКИ ЗА СЛЕДЕНЕ НА ЕМОЦИИТЕ

1. Метод ABC (Antecedent-Behavior-Consequence)

A (Предшествващо): Какво се случи преди емоцията?

B (Поведение/Мисъл): Как реагирахте? Какво мислехте?

C (Последствие): Какъв беше резултатът?

Пример за прилагане:

A: Получих критика от шефа на работното място
 B: Помислих "Аз съм неспособен", почувствах се тъжен и се оттеглих
 C: Избягвах колегите останалата част от деня, понижена самооценка

2. Скала за интензивност на емоциите

Използвайте следната скала за всички емоции:

0-2: Минимална - Едва забележима, не влияе на функционирането

3-4: Лека - Забележима, но управляема

5-6: Умерена - Ясно присъства, влияе на мислите и поведението

7-8: Силна - Трудна за игнориране, значително влияние

9-10: Крайна - Всеобхватна, парализираща

3. Техника "STOP"

Когато забележите силна емоция:

S - Спрете това, което правите

T - Поемете дълбока въздишка

O - Наблюдавайте какво се случва в тялото и ума ви

P - Продължете с осъзнат избор

4. Модел на емоционалните слоеве

Всяка емоция има няколко слоя:

Повърхностна емоция: Това, което първо забелязваме (напр. гняв)

Вторична емоция: Емоция за емоцията (напр. вина за гнева)

Основна емоция: Дълбоката потребност или страх (напр. страх от отхвърляне)

5. Картографиране на телесните усещания

Различните емоции се проявяват по различен начин в тялото:

Тревожност: Сърцебиене, потене, напрежение в гърдите

Гняв: Напрежение в челюстите, свити юмруци, горещина в лицето

Тъга: Тежест в гърдите, умора, празнота в стомаха

Радост: Леност, топлина в гърдите, енергичност

6. Техника на 5-4-3-2-1 за заземяване

При интензивни емоции:

- **5** неща, които виждате

- **4** неща, които докосвате

- **3** неща, които чувате

- **2** неща, които мирисате
- **1** нещо, което вкусвате

ШАБЛОНИ ЗА ДНЕВНИЦИ

1. Ежедневен емоционален дневник

Дата и час	Ситуация	Емоция (1-10)	Автоматична мисъл	Телесни усещания	Реакция	Алтернативна мисъл
15.07 - 09:30						
15.07 - 14:00						
15.07 - 19:30						

Инструкции за попълване:

- **Ситуация:** Опишете накратко какво се случи
- **Емоция:** Назовете емоцията и оценете интензивността (1-10)
- **Автоматична мисъл:** Първата мисъл, която ви хрумна
- **Телесни усещания:** Какво усещате в тялото си?
- **Реакция:** Как се държахте?
- **Алтернативна мисъл:** По-балансирана перспектива

2. Седмичен преглед на настроението

Седмица от _ до _

Средно ниво на настроението по дни:

- Понеделник: __/10
- Вторник: __/10
- Среда: __/10
- Четвъртък: __/10
- Петък: __/10
- Събота: __/10
- Неделя: __/10

Най-чести емоции тази седмица:

1. __ (честота: __)
2. __ (честота: __)
3. __ (честота: __)

Идентифицирани тригери:

•

- _____
- _____

Ефективни стратегии за справяне:

- _____
- _____
- _____

3. Дневник за благодарност и позитивност

Дата: _

Три неща, за които съм благодарен днес:

1. _____
2. _____
3. _____

Един позитивен момент от деня:

Какво добро направих за себе си днес?

Един комплимент, който си правя:

4. Мислителни записи (CBT Thought Records)

Дата и час: ____

Ситуация или тригер:

Настроение/Емоция:

Име на емоцията: __ Интензивност: /10

Автоматични мисли:

Доказателства ЗА мисълта: | Доказателства ПРОТИВ мисълта:

____ | ____

____ | ____

____ | ____

Балансирана/Реалистична мисъл:

Ново настроение: __ Интензивност: /10

5. Дневник за стрес и справяне

Дата: _

Стрессова ситуация:

Ниво на стрес (1-10): ____

Физически симптоми:

- ☐ Главоболие ☐ Мускулно напрежение ☐ Проблеми със съня
☐ Стомашни проблеми ☐ Умора ☐ Друго: ____

Използвани стратегии за справяне:

- ☐ Дълбоко дишане ☐ Физическа активност ☐ Разговор с приятел
☐ Медитация ☐ Музика ☐ Хоби ☐ Друго: ____

Ефективност на стратегиите (1-10): ____

План за подобрене:

УПРАЖНЕНИЯ ЗА САМОНАБЛЮДЕНИЕ

1. Упражнение “Емоционална проверка”

Честота: 3 пъти дневно (сутрин, обяд, вечер)

Време: 2-3 минути

Инструкции:

1. Спрете всичко, което правите
2. Поставете ръка на сърцето
3. Попитайте себе си: “Как се чувствам точно сега?”
4. Назовете емоцията без съждение
5. Оценете интензивността от 1 до 10
6. Забележете къде усещате емоцията в тялото си

Дневник за проверки:

Време	Емоция	Интензивност	Местоположение в тялото
Сутрин			
Обяд			
Вечер			

2. Упражнение “Телесно сканиране”

Честота: Ежедневно преди сън

Време: 10-15 минути

Стъпки:

1. Легнете удобно и затворете очи
2. Започнете от върха на главата

3. Бавно преминавайте през всяка част от тялото
4. Забележете напрежение, болка или дискомфорт
5. “Изпратете” дъх към тези области
6. Запишете наблюденията си след упражнението

Шаблон за записи:

Дата: _

Области с напрежение: ____

Емоции, свързани с напрежението: __

Общо усещане след упражнението: _____

3. Упражнение “5 защо”

Когато изпитате силна емоция, попитайте себе си “защо” пет пъти:

Пример:

1. Защо се чувствам тревожен? → Защото имам важна презентация утре
2. Защо се безпокоя за презентацията? → Защото искам да направя добро впечатление
3. Защо е важно да направя добро впечатление? → Защото искам да ме уважават колегите
4. Защо е важно да ме уважават? → Защото искам да чувствам, че принадлежа към екипа
5. Защо е важно да принадлежа? → Защото имам основна потребност от връзка и приемане

Ваш опит:

1. Защо се чувствам ____? → ____
2. **Защо** ____? → ____
3. **Защо** ____? → ____
4. **Защо** ____? → ____
5. **Защо** ____? → _____

4. Упражнение “Наблюдател на мислите”

Време: 10 минути дневно

Инструкции:

1. Седнете удобно и затворете очи
2. Представете си, че седите на брега на река
3. Мислите ви са листа, които плуват по водата
4. Наблюдавайте ги без да се привързвате
5. Когато се загубите в мисъл, нежно се върнете към наблюдение
6. Запишете най-честите “листа-мисли”

Честі типове мисли:

- ☐ Безпокойство за бъдещето
- ☐ Съжаление за миналото
- ☐ Самокритика
- ☐ Планиране
- ☐ Спомени
- ☐ Фантазии

5. Упражнение “Емоционален термометър”

Създайте визуален термометър за всяка основна емоция:

Радост:



Използвайте този термометър всеки ден за проследяване на основните емоции.

ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА ПРОГРЕСА

1. Месечна оценка на емоционалното благополучие

Месец: _ Година: _

А) Средни оценки за месеца (1-10):

- Общо настроение: ____
- Ниво на стрес: ____
- Качество на съня: ____
- Енергийни нива: ____
- Социални взаимодействия: ____
- Удовлетвореност от работата/ученето: ____

Б) Честота на основните емоции:

Емоция	Никога	Рядко	Понякога	Често	Много често
Радост	☐	☐	☐	☐	☐
Тъга	☐	☐	☐	☐	☐
Тревожност	☐	☐	☐	☐	☐
Гняв	☐	☐	☐	☐	☐
Страх	☐	☐	☐	☐	☐
Удовлетворение	☐	☐	☐	☐	☐

В) Най-ефективни стратегии за справяне:

1. _____

2. _____

3.

Г) Области за подобрене:

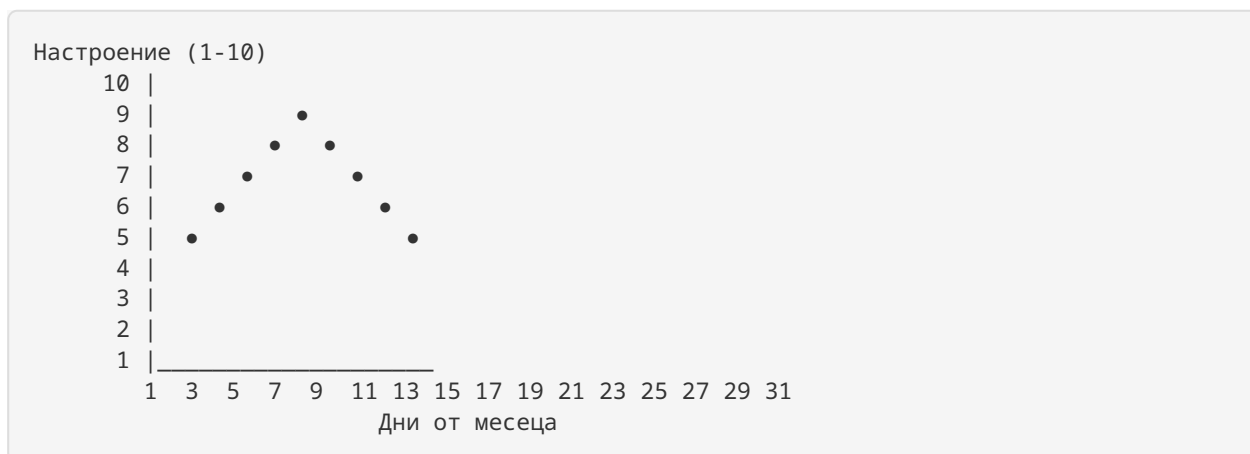
1.

2.

3.

2. График на настроението

Създайте визуален график за проследяване на ежедневно си настроение:

**3. SMART цели за емоционално благополучие**

Поставете си цели които са:

- **С**пецифични
- **М**еримии
- **А**постижими
- **Р**елевантни
- **Т**ерминирани

Пример за SMART цел:

“До края на следващия месец ще практикувам ежедневна медитация за 10 минути, за да намаля нивото си на тревожност от 7/10 на 5/10.”

Моите SMART цели:**Цел 1:**

- Специфично: _____
- **Меримо:** _____
- **Достижимо:** _____
- Релевантно: _____
- **Срок:** _____

Цел 2:

- Специфично: _____
- **Меримо:** _____
- **Достижимо:** _____
- Релевантно: _____
- **Срок:** _____

4. Проследяване на триггери и образци

Седмичен анализ:

Най-чести триггери тази седмица:

1. __ (брой пъти:)
2. __ (брой пъти:)
3. __ (брой пъти:)

Забелязани образци:

- **Времеви образци:** (напр. най-трудно сутрин)

-
- **Ситуационни образци:** (напр. при конфликти)

-
- **Физически образци:** (напр. когато съм уморен)
-

План за управление на триггери:

1. Тригер: __
Стратегия: ____
2. Тригер: __
Стратегия: ____
3. Тригер: __
Стратегия: ____

5. Индикатори за прогрес

Отбележете подобренията, които забелязвате:

Познавателни подобрения:

- ☐ По-бързо разпознавам емоциите си
- ☐ По-добре идентифицирам триггери
- ☐ Имам повече “балансиращи” мисли
- ☐ По-малко катастрофизирам
- ☐ Други: _____

Емоционални подобрения:

- ☐ Емоциите ми са по-стабилни
- ☐ Възстановявам се по-бързо от трудни моменти
- ☐ Изпитвам повече положителни емоции
- ☐ По-малко се поддавам на силни емоции
- ☐ Други: _____

Поведенчески подобрения:

- ☐ По-добре комуникирам с другите
- ☐ Взимам по-добри решения
- ☐ По-активен съм в ежедневието

☐ Поемам повече инициативи

☐ Други: _____

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Поздравления за началото на това пътешествие!

Емоционалното благополучие е умение, което се развива с практика. Като всяко умение, то изисква време, търпение и постоянство. Не очаквайте мигновени промени - малките, последователни стъпки водят до големи резултати.

Вашият план за първите 30 дни

Седмица 1: Изграждане на навика

- **Ежедневно:** Попълвайте основния емоционален дневник
- **Цел:** Установете рутина на записване
- **Фокус:** Наблюдение без съждение

Седмица 2: Разширяване на осъзнаването

- **Добавяне:** 3 ежедневни емоционални проверки
- **Цел:** Увеличете честотата на самонаблюдение
- **Фокус:** Телесни усещания и тригери

Седмица 3: Въвеждане на техники за справяне

- **Добавяне:** Техника STOP и дълбоко дишане
- **Цел:** Активно управление на емоциите
- **Фокус:** Прилагане на стратегии в реално време

Седмица 4: Анализ и планиране

- **Дейност:** Първи месечен преглед
- **Цел:** Идентифициране на образци и прогрес
- **Фокус:** Корекции и нови цели

Дългосрочни стратегии (3-6 месеца)

1. Задълбочете практиката:

- Добавете медитация или mindfulness
- Експериментирайте с различни техники за справяне
- Разширете самонаблюдението към различни сфери от живота

2. Търсете подкрепа:

- Споделете опита си с доверени хора
- Обмислете консултация с психолог или терапевт
- Присъединете се към групи за подкрепа

3. Интегрирайте в ежедневието:

- Свържете емоционалното благополучие с други здравословни навици
- Използвайте технологии (приложения) за подкрепа
- Създайте здравословна емоционална среда у дома и на работа

Знаци за търсене на професионална помощ

Обърнете се за помощ, ако:

- Интензивните емоции продължават повече от 2 седмици
- Имате мисли за самонараняване
- Емоциите значително пречат на ежедневно функциониране
- Злоупотребявате с алкохол или други вещества за справяне
- Чувствате се изолирани или безпомощни

Финална мисъл

Емоционалното благополучие не е дестинация, а пътешествие. Всеки ден ви предлага възможност да научите нещо ново за себе си и да направите избор в посока на по-голямо благополучие. Бъдете търпеливи и състрадателни към себе си в този процес.

Помнете: Не сте сами в това пътешествие. Всеки човек се бори с емоционални предизвикателства. Това, което правите сега - инвестирането във вашето емоционално здраве - е акт на смелост и себеобич.

Ресурси за допълнително обучение

Книги:

- "Емоционална интелигентност" от Даниел Гоулман
- "Усещането на щастие" от Соня Любомирски
- "Осъзнатостта като лекарство" от Джон Кабат-Зин

Мобилни приложения:

- Headspace (медитация)
- Calm (релаксация и сън)
- Sanvello (проследяване на настроението)

Професионални ресурси:

- Български психологически съюз
- Центрове за психично здраве
- Онлайн терапевтични платформи

© 2025 Дневник за емоционално благополучие

Това ръководство е базирано на научно доказани практики и е предназначено за образователни цели. То не заменя професионалната психологическа помощ.