



Вправа: Інтроспекція

Мета

Отримати максимальну користь від щоденника сну. Навчитися краще структурувати свої думки та почуття.

Інструкції

Пригадайте нещодавню ситуацію, яка викликала у вас стрес. Проаналізуйте її, відповівши на запитання нижче.

Ситуація: Де ви були? Що ви робили? Коли це сталося?

Приклад: У ліжку, не спав/ла, о 2 годині ночі.

Які думки виникли у вас у зв'язку зі сном, безсонням або втомою?

Приклад: «Я впевнений/а, що сьогодні теж не засну».



Які емоції ви відчували (емоційна інтенсивність від 0 до 100%)?

Приклад: Тривога – 80%, гнів – 60%.

Які фізичні відчуття ви помітили?

Приклад: Потилицю стиснуло і стало важко дихати.

Що ви зробили?

Приклад: Я крутився/лася в ліжку, намагаючись заснути.



Тепер спробуйте переосмислити та перефразувати свою негативну думку і подивіться, чи вплине це на ваше самопочуття

А. Переосмислена думка

Приклад: «Неможливо заздалегідь передбачити, як пройде сьогоднішній вечір».

В. Чи змінило переосмислення вашої думки пов'язане з нею почуття?

Приклад: Моє дихання стало спокійнішим.