



Упражнение: Самонаблюдение

Цель

Вы уже научились вести дневник сна. Теперь работа с дневником станет более глубокой. Вы также научитесь лучше структурировать свои мысли и чувства.

Инструкция

Выберите ситуацию, которая казалась вам сложной. Рассмотрите ее более подробно, ответив на вопросы ниже.

Ситуация: где вы были, что вы делали, когда это произошло?

Например: «Бодрствовал в кровати в два часа ночи»

Какие мысли, связанные со сном, бессонницей или усталостью, возникли у вас в этой ситуации?

Например: «Я и сегодня вечером не смогу спать»



Какие чувства вы испытывали (эмоциональная интенсивность 0-100%)

Пример: тревога 80% и негодование 60%

Какие телесные ощущения вы заметили?

Пример: я чувствовал напряжение в затылочной области шеи и мне было трудно дышать

Что вы сделали?

Пример: заснуть не удалось, а тревога только росла



Попробуйте заменить вашу мысль альтернативную мыслью и понаблюдайте, меняется ли чувство, которое вы испытываете

А. Альтернативная мысль

Пример: «Я же не могу знать заранее, как я буду спать сегодня ночью». Или: «Я сейчас немного отдохну, повторяя стоп-слово».

В. Изменила ли альтернативная мысль чувство, которое вы испытываете?

Например: «Дыхание успокоилось».