

ВГ Внутренний Голос

Дневник эмоций по методике Бернса

Готовый шаблон. Печатай или заполняй на планшете.
5 колонок · 3 примера · 10 когнитивных искажений

Методика 1980

12 страниц

PDF · A4

INNER-VOICE.TECH

Хочешь, чтобы AI разобрал записи и считал индекс состояния?

→ [Бесплатная бета на inner-voice.tech/#waitlist](https://inner-voice.tech/#waitlist)

Что это и зачем

О дневнике эмоций

Дневник эмоций — это регулярная практика записывать события дня, эмоции, которые они вызвали, и мысли, которые крутились в голове. Суть простая: ты выносишь внутреннее наружу и смотришь на него со стороны.

Этой технике больше 40 лет. Её описал американский психиатр Дэвид Бернс в книге «Терапия настроения» (1980), и с тех пор она входит в стандартный набор методов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). В России её используют и в работе со специалистами, и для самостоятельной практики.

Что это даёт на практике

Понимание паттернов. Через 2-3 недели регулярных записей видно, что одни и те же ситуации запускают одни и те же реакции.

Снижение интенсивности. Эмоция, которую назвал словом, теряет часть силы. Это эффект, который в нейронауке описывают как *affect labeling*.

Триггеры наружу. Что именно запустило состояние — конкретное событие, слово, время суток, недосып. Записи показывают это.

Маленькие шаги. Когда видишь, что устаёт от чего-то конкретного — проще придумать одно действие на завтра.

Источники: Burns DD, Feeling Good (1980); Beck AT, Cognitive Therapy of Depression (1979); Lieberman MD et al., «Putting feelings into words» (Psychological Science, 2007).

Методика

Пять колонок Дэвида Бернса

Каждый разбор — это пять колонок. Заполнение целиком занимает 10-15 минут. Не нужно делать так каждый день: 1-2 разбора в неделю по эмоционально заряженным ситуациям достаточно.

№	Колонка	Что писать
1	Ситуация	Что произошло. Только факт. Пример: «Получил письмо от руководителя с правками»
2	Эмоция (0-100%)	Какие чувства, по силе от 0 до 100%. Пример: «Раздражение 70%, тревога 40%»
3	Автоматическая мысль	Что мелькнуло в голове в первую секунду. Пример: «Опять я всё сделал плохо»
4	Когнитивное искажение	Какой мыслительный паттерн сработал. 10 типов — см. следующие страницы
5	Рациональный ответ	Что сказал бы другу в такой же ситуации. Пример: «Правки — нормальная часть работы»

Важно. Сначала эмоция, потом мысль. Заметил, что в груди тяжело — спроси «что я только что подумал». Так находят автоматические мысли, которые иначе пропускаются.

Заполнение

Шаблон — лист 1

Дата: _____ | Время: _____

Ситуация	Эмоция (%)	Авт. мысль	Искажение	Рацион. ответ

Совет: не пытайся заполнить все 5 строк за один присест. 1-2 строки в неделю по самым ярким ситуациям — рабочий ритм.

Заполнение

Шаблон — лист 2

Дата: _____ | Время: _____

Ситуация	Эмоция (%)	Авт. мысль	Искажение	Рацион. ответ

Распечатай эту страницу столько раз, сколько нужно. Или заполняй на планшете в любом PDF-редакторе (GoodNotes, Notability, PDF Expert).

Когнитивные искажения

10 искажений Бернса — часть 1

Когнитивное искажение — типовая ошибка автоматического мышления, которая усиливает негативные эмоции. Бернс выделяет 10. Заметил искажение в своей автоматической мысли — это первый шаг к рациональному ответу.

1. Всё-или-ничего (чёрно-белое мышление)

Реальность видится в двух категориях: «отлично» и «провал». Промежуточных оттенков нет.

Пример: «Если я не получу повышение — я полный неудачник».

2. Сверх-обобщение

Единичный негативный случай превращается в правило «всегда» и «никогда».

Пример: «Меня не позвали на встречу — меня всегда игнорируют».

3. Ментальный фильтр

Сосредоточение только на негативе, игнорирование позитива.

Пример: На презентации 7 человек поблагодарили, 1 задал критический вопрос — весь вечер крутится только критика.

4. Обесценивание позитива

Хорошие события объясняются случайностью или ошибкой собеседника.

Пример: «Меня похвалили — наверное, просто из вежливости».

5. Скоропалительные выводы

Чтение мыслей: «я знаю, что он подумал». Гадание: «я знаю, чем это закончится».

Пример: «Он мне не пишет — значит, наша дружба закончилась».

Когнитивные искажения

10 искажений Бернса — часть 2

6. Преувеличение и преуменьшение

Раздувание собственных ошибок и преуменьшение достижений (для других — наоборот).

Пример: «Моя ошибка — катастрофа, его — ну, бывает».

7. Эмоциональное обоснование

«Если я это чувствую — значит, это правда».

Пример: «Я чувствую себя бесполезным — значит, я бесполезный».

8. Долженствование

Использование «должен», «надо», «обязан» как жёстких правил, нарушение которых ведёт к вине.

Пример: «Я должен был сделать это лучше».

9. Навешивание ярлыков

Вместо описания поведения — определение себя или другого через ярлык.

Пример: «Я облажался» → «Я лузер».

10. Персонализация

Принятие на свой счёт того, к чему не имеешь прямого отношения.

Пример: «Он сегодня не в духе — наверное, я что-то сделал не так».

Самопроверка. После 10-15 разборов становится очевидным: у большинства людей 1-3 «коронных» искажения, которые повторяются. Это и есть те мыслительные паттерны, с которыми стоит работать.

Как это выглядит

3 примера заполнения

Ситуация	Эмоция (%)	Авт. мысль	Искажение	Рацион. ответ
Не успел сдать задачу к дедлайну	Стыд 80% Тревога 60%	«Я всех подвёл, это провал»	№1 всё-или-ничего + №5 катастрофизация	«Задача задержалась на день. Команда справилась»
Партнёр не ответил на сообщение	Тревога 70% Обида 40%	«Ему всё равно на меня»	№5 чтение мыслей	«Он может быть занят. У меня нет фоновых сообщений»
Поссорились с другом	Грусть 70% Злость 50%	«Он эгоист, мне больше не с ним дружить»	№9 не дружить	«Мы оба устали. Поговорю через день»

Цель не «сказать себе, что всё хорошо». Цель — увидеть искажение и сформулировать сбалансированный (не позитивный, а реалистичный) ответ. Если ситуация реально плохая — рациональный ответ это «да, это неудача, но не катастрофа, и вот что я могу сделать».

Подсказки

Если не знаешь, что писать

Самая частая проблема — «пустой лист и не понимаю с чего начать». Возьми один из этих вопросов и ответь коротко.

1. Что сегодня дало мне ресурс, а что — отняло?
2. Где в теле я чувствую эту эмоцию — грудь, живот, плечи, голова?
3. Что было триггером? Какое именно событие или слово запустило реакцию?
4. Если бы это произошло с другом — что бы я ему сказал?
5. Какая мысль мелькнула первой? Это факт или предположение?
6. Что я могу сделать завтра, чтобы похожая ситуация была легче?
7. Чего я сегодня хотел, но не сделал? Почему?
8. Какой эмоции было больше всего? Назови её одним словом.
9. Что бы я сейчас сказал себе вчера утром?
10. Если бы у меня было ещё 10 минут — что бы я записал?

Минимальный формат — 3 строки: Что было сегодня → Что я почувствовал → Что я хочу с этим сделать. Это занимает 3 минуты.

Привычка

5 проблем — и что с ними делать

«Не знаю, что писать»

Решение: 3 guided-вопроса вместо чистого листа (см. предыдущую страницу). Чистый лист пугает; вопрос — нет.

«Забываю»

Поставь привычку на якорь — после чистки зубов, перед последним кофе, после душа. Не пытайся «начать заводить дневник» — заведи якорь.

«Пишу — и становится только хуже»

Иногда детальный разбор плохой ситуации вечером раскручивает её. Если так — переходи на формат «3 строки» и оставь развёрнутый разбор на утро.

«Чувствую вину, что мало написал»

Дневник — не отчёт перед учительницей. Пропуски — норма. Две записи в неделю достаточно, чтобы видеть динамику.

«Бросаю через 5 дней»

Привычка крепнет на 21-66 день. Первая неделя — самая хрупкая. Помогает социальное обязательство (рассказать другу) или приложение с напоминанием.

Безопасность

Когда дневника недостаточно

Дневник эмоций — инструмент самонаблюдения и саморефлексии. Это не лечение и не замена психотерапии. В некоторых ситуациях нужно обратиться к специалисту.

Признаки, что пора к специалисту

- Усталость не уходит после двух недель отпуска или нормального сна
- Появились соматические симптомы (головные боли, проблемы с давлением, обострения)
- Пропал интерес к тому, что раньше нравилось
- Появились мысли о само-повреждении или о том, что «лучше бы меня не было»
- Тревожность мешает работать, спать, общаться с людьми
- Состояние ухудшается, несмотря на регулярные практики

⚠ Если ты в кризисе — пожалуйста, обратись

Психологическая помощь МЧС России — 8 (495) 626-37-07

Телефон доверия для подростков — 8-800-2000-122 (бесплатно, анонимно)

Московская служба психологической помощи — 051 с городского / +7 (495) 051

Помощь по телефону — бесплатная, анонимная и оказывается в любое время суток.

Внутренний Голос — инструмент саморефлексии. Это не медицинский сервис, мы не ставим диагнозов и не заменяем психотерапию или консультацию специалиста. Если ты замечаешь, что состояние не улучшается или становится хуже — обратись к специалисту.

Что дальше

Если захочется автоматизации

Бумажный шаблон работает. Но у бумаги есть три слабости, которые закрывает AI-дневник:

Память. Бумага не помнит, что ты писал три недели назад. AI читает историю и видит: «ты пишешь про выгорание уже четвертую неделю подряд».

Вопросы. AI задаёт уточняющие вопросы по твоей записи — иногда они высвечивают то, что ты сам не назвал словами.

Индекс состояния. Числовой показатель 0-100 с тремя причинами и трендом за неделю. Бумага так не умеет.

Попробовать «Внутренний Голос»

Голосовой ввод. AI-разбор каждой записи. Индекс состояния с трендом за неделю и месяц. Бережный тон.

Сейчас закрытый бета-тест — открываемся по очереди.

→ inner-voice.tech/#waitlist