Протокол сессии mindfulness

Клиент | Дата | Сессия №

1. Краткий контекст

С чем пришел клиент, ключевые события.

2. Ведущие темы и аффекты

Названные в сессии темы, чувства, телесные реакции.

3. Практика осознанности

Формальные и неформальные практики, регулярность и трудности словами клиента.

4. Децентрация и отношение к переживанию

Моменты, когда мысль видна как мысль, поворот навстречу переживанию или уход от него.

5. Автопилот и присутствие

Где включился автопилот и где удалось вернуться в настоящее.

6. Признаки спада и мудрый ответ

Ранние признаки ухудшения и как клиент на них ответил.

7. Договоренности и домашняя работа

Задания и наблюдения до следующей встречи.

8. Риски

Только прозвучавшие сигналы. Пусто, если не было.

9. Особенности речи и мышления

Заметное в форме речи. Обычно пусто.

10. План следующей сессии

К чему вернуться.

Протокол сессии mindfulness: образец заполнения

Клиент Анна, 34 (вымышленная) | Дата 12.11 | Сессия № 4

1. Краткий контекст

Пришла после конфликта с руководителем, неделю плохо спит.

2. Ведущие темы и аффекты

Тревога → «сжимается в груди перед планеркой».

3. Практика осознанности

Дыхательная пауза дважды за неделю, на сканировании тела засыпает.

4. Децентрация и отношение к переживанию

«Опять эта мысль» про увольнение, осталась с сжатием в груди.

5. Автопилот и присутствие

Перепроверка отчета вечером на автопилоте, заметила на четвертый раз.

6. Признаки спада и мудрый ответ

Плохой сон и прокручивание мыслей вечером → пауза перед сном, помогло отчасти.

7. Договоренности и домашняя работа

Дыхательная пауза три раза в день и перед планеркой.

8. Риски

Не звучали.

9. Особенности речи и мышления

Не отмечены.

10. План следующей сессии

Разобрать дневник практики, поворот навстречу сжатию в груди.