Протокол сесії майндфулнес

Клієнт | Дата | Сесія №

1. Короткий контекст

З чим прийшов клієнт, ключові події.

2. Провідні теми й афекти

Теми, почуття і тілесні реакції, названі на сесії.

3. Практика усвідомленості

Формальні та неформальні практики, наскільки регулярні й що заважало, словами клієнта.

4. Децентрація та стосунок до досвіду

Моменти, коли думка бачиться як думка, звернення до досвіду чи відвертання від нього.

5. Автопілот і присутність

Де взяв гору автопілот і де вона повернулася в теперішнє.

6. Ознаки рецидиву і мудра відповідь

Ранні ознаки спаду і як клієнт на них відповів.

7. Домовленості та домашня робота

Завдання і спостереження до наступної зустрічі.

8. Ризики

Лише сигнали, що прозвучали. Порожньо, якщо не було.

9. Особливості мовлення і мислення

Помітне у формі мовлення. Зазвичай порожньо.

10. План наступної сесії

До чого повернутися.

Протокол сесії майндфулнес: зразок заповнення

Клієнт Анна, 34 (вигадана) | Дата 12.11 | Сесія № 4

1. Короткий контекст

Прийшла після конфлікту з керівником, тиждень погано спить.

2. Провідні теми й афекти

Тривога → «стискає в грудях перед нарадою».

3. Практика усвідомленості

Простір дихання двічі цього тижня, під час сканування тіла заснула.

4. Децентрація та стосунок до досвіду

«Ось знову ця думка» про звільнення, лишилася з тиском у грудях.

5. Автопілот і присутність

Перевіряла звіт увечері на автопілоті, помітила на четвертий раз.

6. Ознаки рецидиву і мудра відповідь

Поганий сон і вечірнє пережовування → простір дихання перед сном, частково допомогло.

7. Домовленості та домашня робота

Простір дихання тричі на день і перед нарадами.

8. Ризики

Не звучали.

9. Особливості мовлення і мислення

Не відзначено.

10. План наступної сесії

Переглянути щоденник практики, звернення до тиску в грудях.