

Бланк саморефлексии по методу Протографика

ФИО

Укажите, пожалуйста те же данные, как в тесте и других бланках саморефлексии

Номер этапа

Укажите, 1, 2 или 3 этап здесь описан.

Этот бланк поможет вам зафиксировать опыт работы с Протографикой: исходную ситуацию, ощущения до начала практики, изменения, замеченные в процессе и после его завершения, а также то, как полученный опыт может быть связан с вашей исходной ситуацией.

Здесь нет правильных или неправильных ответов. Описывайте то, что вы действительно замечаете, не стараясь специально найти изменения или объяснить их.

Часть вопросов (1-3) заполняется **до начала практики**,

Часть (4-12) — **после завершения протограммы**.

Отвечайте своими словами. Ответ может быть коротким или более подробным — настолько, насколько это необходимо, чтобы точно передать ваш опыт.

После выполнения протограммы сначала несколько мгновений посмотрите на неё и прислушайтесь к себе. Не торопитесь анализировать или интерпретировать произошедшее. Сначала постарайтесь заметить, **что вы ощущаете сейчас и что, возможно, изменилось по сравнению с началом практики**.

Затем последовательно ответьте на вопросы бланка.

1. С какой ситуацией вы будете работать?

Кратко опишите, что происходит и в чём эта ситуация мешает вам действовать, двигаться к своей цели или выбирать так, как вам хотелось бы.

2. Что вы ощущаете в теле в моменте запуска этой ситуации?

Вспомните момент, когда последствия ситуации ещё не развернулись и у вас ещё была возможность поступить по-разному. Обратите внимание на то, что вы ощущаете в теле, мысленно находясь в этой точке.

3. Что изменилось в ощущении себя в теле?

Сравните своё состояние сейчас с тем, что вы ощущали в начале практики. Обратите внимание на расположение ощущений, плотность и пустотность, движение, направление, глубину и взаимосвязь между разными участками. Расскажите об этом в свободной форме.

4. Как происходило это изменение?

Постарайтесь вспомнить сам процесс: что перемещалось, перераспределялось, соединялось, становилось более или менее выраженным, начинало двигаться или двигалось иначе.

5. Какое новое свойство появилось у вашего креативного узора?

Посмотрите на получившуюся протограмму. Каким словом или короткой фразой вы могли бы назвать новое качество, которое появилось в ней в процессе работы?

6. Что изменилось в вашем эмоциональном состоянии?

Когда вы почувствовали новое свойство узора внутри себя, какие эмоции или эмоциональные реакции стали возникать сейчас и как они отличаются от тех, с которыми вы начинали практику?

7. Что теперь видится или понимается по-другому?

Когда вы мысленно возвращаетесь к ситуации, которую вы описали перед началом практики, что в ней сейчас воспринимается иначе? Возможно, вы замечаете новые связи, возможности или по-другому понимаете происходящее. Расскажите об этом в свободной форме.

8. Что теперь вы могли бы сделать иначе?

Вернитесь мысленно в пусковую точку ситуации — момент, когда у вас ещё был выбор. Как кто вы сейчас можете действовать? Какой вариант действия, реакции или решения становится наиболее возможным и яснее ощущается сейчас?

9. Какие осознания из процесса внутри тела можно перенести из этой практики в реальную жизнь?

Представьте, что вы сохраняете новое ощущение и появившийся в процессе вектор движения. Что вам хочется делать, менять или пробовать в реальной ситуации из этого состояния и нового понимания внутреннего движения?

10. Что в этой ситуации сейчас для вас действительно важно и возможно сейчас?

Посмотрите на ситуацию ещё раз целиком. Что в ней имеет для вас значение сейчас — что хочется сохранить, поддержать, выбрать или реализовать?

После заполнения бланка

Если вы заполняли бланк от руки, пожалуйста, убедитесь, что записи сделаны **разборчиво**. Сфотографируйте каждый лист отдельно так, чтобы страница полностью помещалась в кадр, текст был чётким и хорошо читаемым.

Загрузите **отдельные фотографии каждого листа заполненного бланка**, а также фотографию протограммы в соответствующие поля загрузки **электронного бланка саморефлексии** на странице этапа исследования.

Благодарим вас за участие в исследовании!

11. Завершите фразу: «Теперь в этой ситуации я могу...»

Напишите первое продолжение, которое соответствует вашему состоянию сейчас. Не ищите «правильного» ответа — завершите фразу так, как она откликается вам после практики.

12. Что вам хочется сделать прямо сейчас из этого состояния?

Какое простое и реально возможное действие будет продолжением внутреннего движения и состояния прямо сейчас. В свободной форме напишите, пожалуйста, об этом.

Загрузите фотографию или скан вашей протограммы

Пожалуйста, прикрепите изображение протограммы, которая получилась у вас в ходе этой практики. Постарайтесь, чтобы весь лист был хорошо виден, изображение было достаточно чётким, а детали узора различимы. Протограмма будет использоваться как один из материалов исследования вместе с вашими ответами в листе саморефлексии.

Спасибо за внимательную работу и участие в исследовании.

Перед отправкой ещё раз проверьте, что вы ответили на все вопросы и прикрепили изображение протограммы. Здесь не требуется делать дополнительные выводы или искать «правильный» результат — для исследования важен именно ваш собственный опыт и то, как вы его описали.

После нажатия кнопки **«Отправить»** ваши ответы и протограмма будут сохранены как материалы этого этапа исследования.