

Демонстрационный пример отчёта на выдуманных данных. Не является медицинской или психологической помощью, рекомендацией и не заменяет консультацию специалиста.

Inside Surfer

МОЯ НЕДЕЛЯ

27 января — 2 февраля 2026

Неделя была напряжённой в середине, но к выходным стало заметно спокойнее.



calm

настроение



2.4 из 5 ↓ 0.1

уровень энергии



12 ↑ 4

заметок



3.1 из 5 ↓ 0.1

уровень стресса



242 ↑ 125

слов

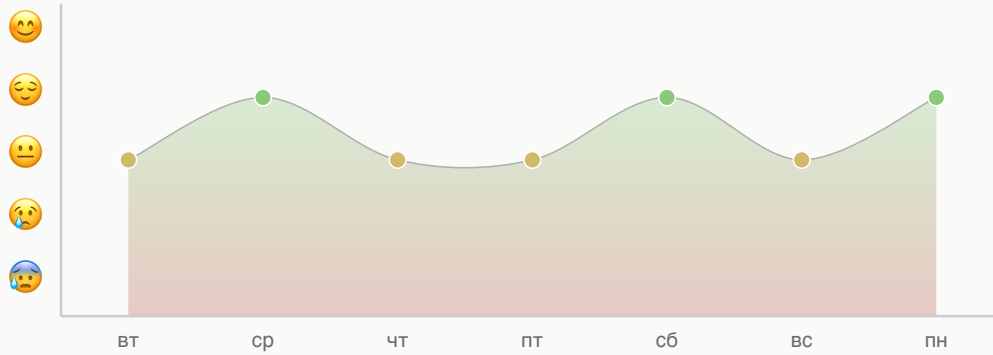


2.9 из 5 ↑ 0.2

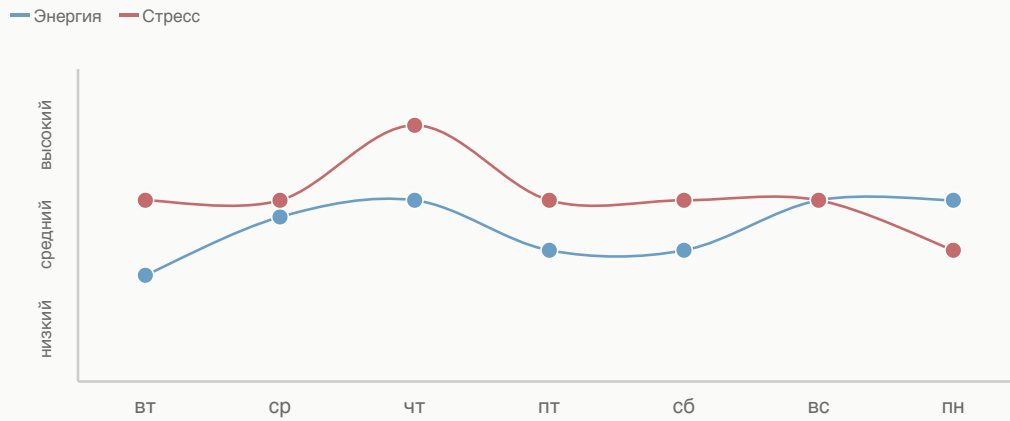
интенсивность эмоций

Динамика состояний

Настроение



Уровень энергии и стресса

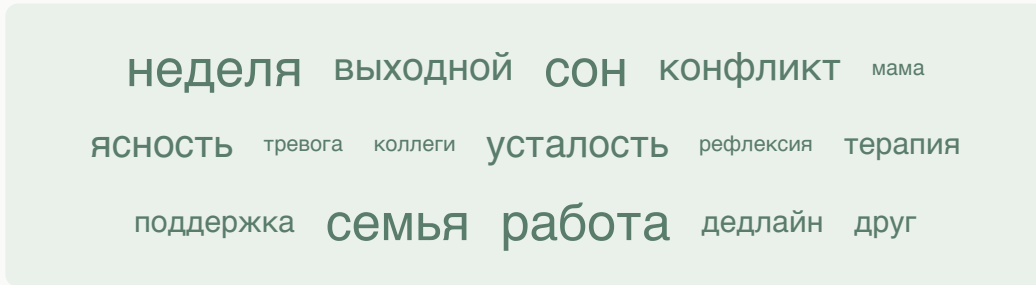


Когда ты ешь

	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн
Утро	●	●	●
День	.	●	.	.	●	●	.
Вечер	●	●	●	●	.	.	●
Ночь	.	.	.	●	.	.	.

🎯 О чём ты думал на этой неделе

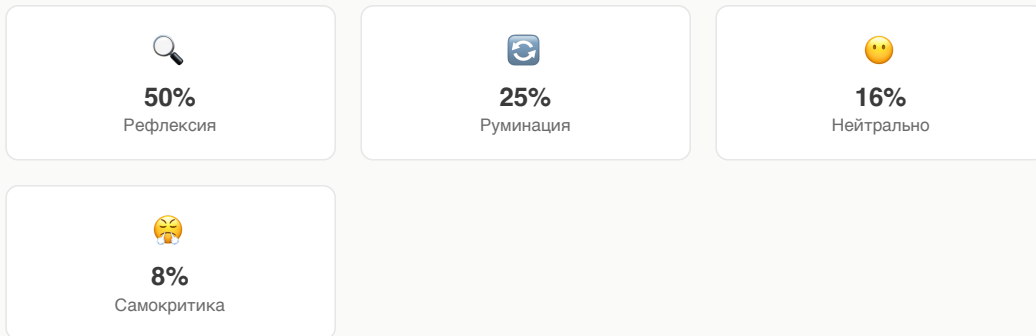
Облако тегов



Основные темы



Паттерны мышления

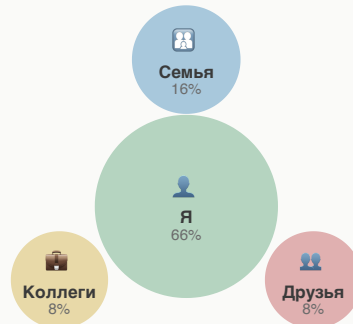


Фокус времени

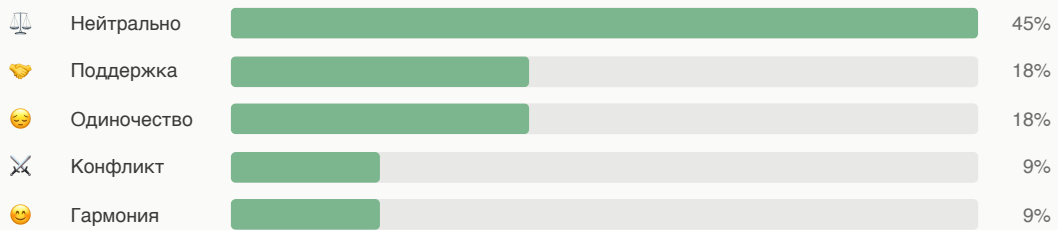


Социальный контекст

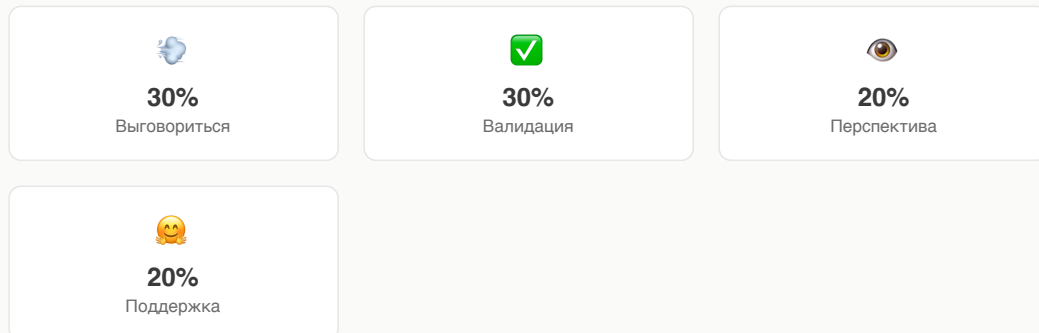
Кто появлялся в твоих мыслях



Качество взаимодействий



Что ты искал, когда писал



Неделя к неделе

	20–26 янв	27 янв – 2 фев	
Настроение	😌 calm	😌 calm	~
Энергия	2.5	2.4	↓ 0.1
Стресс	3.1	3.1	↓ 0.1
Заметок	8	12	↑ 4
Основной паттерн	🔄 Руминация	🔍 Рефлексия	~
Основная тема	🏠 Работа	🏠 Работа	~

Что изменилось


На этой неделе фокус сместился с рабочих тем на отношения и семью. Уровень стресса вырос, а паттерн мышления чаще сдвигался к руминации. При этом записей стало больше — это признак вовлечённости в процесс.


Инсайты

Ключевые осознания

1. Конфликт с коллегой в середине недели запустил цепочку самокритичных записей.
2. Разговор с близким человеком и сессия со специалистом помогли снизить напряжение.
3. Тема «я недостаточно хорош» всплывала в нескольких записях подряд.

Повторяющиеся паттерны

 Рабочие конфликты сочетаются с ростом самокритики.

 Записи о семье чаще появляются в выходные.

Слепые зоны

 Мало записей про отдых и восстановление при высоком стрессе.

? Вопросы для сессии с терапевтом

1. Почему после конфликта на работе я чаще переключаюсь на самокритику, а не на разбор ситуации?
2. Что стоит за ощущением «я недостаточно хорош» после напряжённых дней?
3. Что помогает мне выходить из руминации — и как использовать это осознание?
4. Почему записи о семье часто сопровождаются чувством вины?
5. Как мне замечать накопление усталости до четверга?

Дневник недели

Вторник, 27 янв

07:30 😞 ⚡ exhausted

Тяжело вставать в понедельник. Недосып.

#работа #сон

21:00 😞 ⚡ tired

Разговор с мамой про семью. Смешанные чувства.

#семья #мама

Среда, 28 янв

10:00 😞 ⚡ normal

Дела на работе накопились. Тревога из-за дедлайнов.

#работа #дедлайн #тревога

13:30 😊 ⚡ normal

Обед с другом, он поддержал. Стало легче.

#друг #поддержка

22:15 😞 ⚡ tired

Вечер после работы. Усталость, но без паники.

#работа #усталость

Четверг, 29 янв

08:00 😞 ⚡ tired (checkin)

19:00 😡 ⚡ energized

Конфликт с коллегой снова. Злость и самокритика.

#работа #конфликт #коллеги

Пятница, 30 янв

01:30 😞 ⚡ exhausted

Ночные мысли о работе. Не могу отключиться.

#работа #сон

18:45 😊 ⚡ normal

Сессия со специалистом сегодня помогла. Немного ясности.

#терапия #ясность

Суббота, 31 янв

17:00 😊 ⚡ tired

Пятница, выдох. Неделя была напряжённой.

#работа #неделя

Воскресенье, 1 фев

14:00 😊 ⚡ normal

Выходной с семьёй. Тепло, но есть чувство вины.

#семья #выходной

Понедельник, 2 фев

21:30 😊 ⚡ normal

Воскресный вечер, рефлексия над неделей.

#рефлексия #неделя