

Дневник за тревожност

Дневник с насоки за 30 дни

Хибриден

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каква?

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каква?

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каква?

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каква?

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвика тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каква?

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каква?

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каква?

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка:

☐

Практикувано дишане:

☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каква?

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвика тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каква?

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каква?

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

Ниво на стрес (1-10):

Качество на съня:

Проведена тренировка: ☐

Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Проведена тренировка: ☐Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.

ДНЕВНИК ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Дата _____

Ниво на тревожност (1-10):

Ниво на стрес (1-10):

Качество на съня:

Проведена тренировка: ☐

Практикувано дишане: ☐

ТРИГЕР ЗА ТРЕВОЖНОСТ

Каква ситуация, мисъл или събитие предизвиква тревожност днес? Идентифицирането на тригерите е първата стъпка в управлението на тревожността.

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ЗАБЕЛЯЗАНИ МИСЛИ

Какви тревожни мисли забелязахте? Опитайте се да ги наблюдавате без осъждане -- мислите не са факти.

ИЗПОЛЗВАНА СТРАТЕГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Каква стратегия за справяне използвахте? Дълбоко дишане, заземяване, преформулиране, разходка, разговор с някого -- каквото ви е било полезно.