

Дневник за психично здраве

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

-
- Оценявайте настроението, тревожността, енергията и качеството на съня всеки ден
 - Помислете какво е допринесло за психичното ви състояние
 - Носете дневника си на терапевтични сесии за обсъждане
 - Преглеждайте тенденциите месечно, за да проследявате цялостния напредък



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Дата _____

Настроение (1-10):

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

Ниво на тревожност (1-10):

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

Ниво на енергия (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво се случи днес? Какви мисли и чувства ви съпътстваха? Какво помогна?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо