

Дневник на настроението

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

-
- Оценете настроението, енергията, тревожността, стреса и качеството на съня в секцията за проследяване всеки ден
 - В секцията за писане назовете конкретните емоции, които сте изпитали днес
 - Опишете какво е предизвикало емоционалните ви промени — събития, хора, мисли или обкръжение
 - Отбележете какви стратегии за справяне сте използвали и колко ефективни са били
 - Напишете едно нещо, за което сте благодарни, дори в трудни дни
 - Завършете с прозрение за настроението — модел, урок или наблюдение за емоционалния ви живот
 - Преглеждайте записите си седмично, за да откривате тенденции и коригирате стратегиите за справяне



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика

ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЕТО

Дата _____

Настроение (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

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

МОМЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ

Едно конкретно нещо, за което сте благодарни от днешната практика