


Deník úzkosti



Řízený deník na 30 dní



Hybridní



Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...

Datum: _____

Úroveň úzkosti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení splněno:

Dechové cvičení:



Spouštěč úzkosti (jaká situace, myšlenka nebo událost dnes vyvolala úzkost? rozpoznání spouštěčů je pr...

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Zaznamenané myšlenky (jaké úzkostné myšlenky jste si všimli? zkuste je pozorovat bez posuzování — ...

Použitá zvládací strategie (jakou zvládací strategii jste použili? hluboké dýchání, uzemnění, přerámová...
