




Deník duševního zdraví



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

-
- Každý den ohodnoťte náladu, úzkost, energii a kvalitu spánku
 - Zamyslete se nad tím, co přispělo k vašemu psychickému stavu
 - Vezměte si deník na terapeutická sezení k diskusi
 - Měsíčně si projděte trendy a sledujte celkový pokrok



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnutí (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnutí (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnutí (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešní zamyšlení (co se dnes stalo? jaké myšlenky a pocity vás provázely? co pomohlo?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)
