


Deník nálad



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 svou náladu, energii, úzkost, stres a kvalitu spánku v sekci sledování
 - V sekci psaní pojmenujte konkrétní emoce, které jste dnes prožili
 - Popište, co vyvolalo vaše emoční změny — události, lidi, myšlenky nebo prostředí
 - Zaznamenejte, jaké zvládací strategie jste použili a jak účinné byly
 - Napište jednu věc, za kterou jste vděční, i v těžkých dnech
 - Zakončete poznatkem o náladě — vzorcem, poučením nebo pozorováním o svém emočním životě
 - Každý týden si projděte své záznamy a hledejte trendy a upravte své zvládací strategie



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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

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



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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

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



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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

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



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*

Datum: _____

Nálada (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)

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)



Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

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

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

Okamžik vděčnosti *(jedna konkrétní věc, za kterou jste z dnešního cvičení vděční)*
