

---



# Deník stresu

---



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 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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napětí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness splněno:

Cvičení splněno:



**Spouštěč stresu** (co dnes vyvolalo váš stres? konkrétní událost, osoba, myšlenka nebo situace? rozpozná...)

---

---

---

---

**Fyzické příznaky** (co jste cítili v těle — bolest hlavy, tíseň na hrudi, únavu, sevřený žaludek? fyzické přízn...)

---

---

---

---

**Myšlenky a pocity** (jaké myšlenky a emoce se objevily? запиšte je bez posuzování. kbt učí, že zkoumání ...)

---

---

---

---

**Strategie zvládnání** (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

---

---

---

---