


Terapeutický deník



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

-
- Zapište si poznámky ze sezení ihned po terapii
 - Zaznamenejte klíčové poučení nebo průlom
 - Poznamenejte si domácí úkoly nebo cvičení
 - Před dalším sezením reflektujte svůj 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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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

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



Dnešní zamyšlení (co se dnes vynořilo? myšlenky, pocity, vzorce)

Situace (stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)

Automatické myšlenky (jaké myšlenky se automaticky vynořily ve stresové chvíli? запиšte je přesně tak...)

Kognitivní přerámování (vezměte jednu negativní myšlenku a přeformulujte ji vyváženěji, na základě d...)

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