

---



# Angstdagbog

---



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

Skabt med LoomJournals

---

# Sådan bruger du denne dagbog

---

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:

**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:



**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

---

---

---

---

---

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

---

---

---

---

---

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

---

---

---

---

---

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Træning udført:

Åndedrætsøvelse udført:



**Angstudløser** (hvilken situation, tanke eller begivenhed udløste angst i dag? at identificere udløser er de...)

---

---

---

---

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

---

---

---

---

**Bemærkede tanker** (hvilke ængstelige tanker lagde du mærke til? prøv at observere dem uden at dømm...)

---

---

---

---

**Anvendt mestringsstrategi** (hvilken mestringsstrategi brugte du? dyb vejrtrækning, grounding, refram...)

---

---

---

---