

---



# Stressdagbog

---



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: \_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

---

---

---

---

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

---

---

---

---

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

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

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

Fysisk spænding:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

---

---

---

---

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

---

---

---

---

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spænding:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness udført:

Træning udført:

**Stressudløser** (hvad udløste din stress i dag? en bestemt begivenhed, person, tanke eller situation? at ide...)

**Fysiske symptomer** (hvad følte du i kroppen — hovedpine, trykken for brystet, træthed, knuder i maven...)

**Tanker & Følelser** (hvilke tanker og følelser opstod? skriv dem ned uden at dømme. kat lærer, at det at u...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)