

Ημερολόγιο Αγχους

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Υβριδικό

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική ασκήση:

☐**ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ***Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α***ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ***Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;***ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ***Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ***Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική ασκήση:

☐

ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ

Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ

Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική ασκήση:

☐**ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ***Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α***ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ***Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;***ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ***Ποιες αγχώδεις σκέψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκέψεις δεν είναι γεγονότα.***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ***Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γέιωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐**ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ***Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α***ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ***Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;***ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ***Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ***Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική ασκήση:

☐**ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ***Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α***ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ***Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;***ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ***Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ***Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐**ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ***Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α***ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ***Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;***ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ***Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ***Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γέιωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐**ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ***Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α***ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ***Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;***ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ***Ποιες αγχώδεις σκέψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκέψεις δεν είναι γεγονότα.***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ***Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γέιωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐**ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ***Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α***ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ***Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;***ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ***Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ***Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐

ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ

Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ

Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική ασκήση:

☐

ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ

Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ

Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐**ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ***Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α***ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ***Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;***ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ***Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ***Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γέιωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική ασκήση:

☐

ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ

Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ

Ποιες αγχωδείς σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐**ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ***Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α***ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ***Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;***ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ***Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ***Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική ασκήση:

☐

ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ

Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ

Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Άσκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐

ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ

Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ

Ποιες αγχώδεις σκέψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκέψεις δεν είναι γεγονότα.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐

ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ

Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ

Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐**ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ***Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α***ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ***Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;***ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ***Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ***Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική ασκήση:

☐**ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ***Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α***ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ***Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;***ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ***Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ***Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐**ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ***Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α***ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ***Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;***ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ***Ποιες αγχωδείς σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ***Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γέιωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική ασκήση:

☐**ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ***Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α***ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ***Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;***ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ***Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ***Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐

ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ

Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ

Ποιες αγχώδεις σκέψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκέψεις δεν είναι γεγονότα.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γέιωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐

ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ

Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ

Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική ασκήση:

☐

ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ

Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ

Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐**ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ***Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α***ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ***Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;***ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ***Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ***Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθη*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐

ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ

Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ

Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐

ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ

Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ

Ποιες αγχώδεις σκέψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκέψεις δεν είναι γεγονότα.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γέιωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐**ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ***Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α***ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ***Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;***ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ***Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ***Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική ασκήση:

☐

ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ

Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ

Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Άσκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐

ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ

Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ

Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γείωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο άγχους (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ασκηση ολοκληρώθηκε:

☐

Αναπνευστική άσκηση:

☐**ΕΝΑΥΣΜΑ ΑΓΧΟΥΣ***Ποια κατάσταση, σκέψη ή γεγονός πυροδοτήσε άγχος σήμερα; Η αναγνώριση των εναυσμάτων είναι το πρώτο βήμα στη διαχείριση α***ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ***Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;***ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ***Ποιες αγχώδεις σκεψεις παρατηρήσες; Προσπάθησε να τις παρατηρείς χωρίς κρίση -- οι σκεψεις δεν είναι γεγονότα.***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ***Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησες; Βαθιά αναπνοή, γέιωση, αναπλαισίωση, περπάτημα, συζήτηση με κάποιον -- τι βοήθησε;*