

Ημερολόγιο Ψυχικής Υγείας

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

-
- Αξιολογήστε τη διαθεση, το άγχος, την ενεργεια και την ποιότητα ύπνου κάθε μέρα
 - Αναστοχαστείτε πάνω σε αυτά που συνεβαλαν στην ψυχική σας κατάσταση
 - Φέρτε το ημερολόγιό σας στις συνεδρίες θεραπείας για συζήτηση
 - Εξετάστε τις τάσεις μηνιαία για να παρακολουθείτε τη συνολική προοδο



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεύαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ*Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεύαν; Τι βοήθησε;***ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ***Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ***Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...***ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ***Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ*Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεύαν; Τι βοήθησε;***ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ***Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ***Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...***ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ***Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

**Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ***Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;***ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ***Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ***Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...***ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ***Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

**Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ***Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεύαν; Τι βοήθησε;*

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ*Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις*

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ*Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...*

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ*Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεύαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεύαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ*Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;***ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ***Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ***Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...***ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ***Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεύαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεύαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεύαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεύαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ*Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεύαν; Τι βοήθησε;***ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ***Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ***Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...***ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ***Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ*Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεύαν; Τι βοήθησε;***ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ***Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις***ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ***Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...***ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ***Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο άγχους (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ποιότητα ύπνου:

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έγινε σήμερα; Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε συνοδεψαν; Τι βοήθησε;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα