

Ημερολόγιο Διαθεσης

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, την ενέργεια, το άγχος, το στρες και την ποιότητα ύπνου σας στην ενότητα παρακολούθησης κάθε μέρα
- Στην ενότητα γραφής, κατονομάστε τα συγκεκριμένα συναισθήματα που βίωσατε σήμερα
- Περιγράψτε τι πυροδοτούσε τις συναισθηματικές σας αλλαγές — γεγονότα, ανθρώπους, σκεψεις ή περιβαλλοντά
- Σημειώστε ποιες στρατηγικές διαχείρισης χρησιμοποιήσατε και ποσο αποτελεσματικές ήταν
- Γράψτε ένα πράγμα για το οποίο είστε ευγνώμονες, ακόμα και στις δύσκολες μέρες
- Κλείστε με μια ενόραση διαθεσης — ένα μοτίβο, μάθημα ή παρατήρηση σχετικά με τη συναισθηματική σας ζωή



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ



Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΈΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΪΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ



Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο είσαι ευγνώμων από τη σημερινή άσκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ



Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ



Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ



Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ένα συγκεκριμένο πράγμα για το οποίο εισαι ευγνώμων απο τη σημερινη ασκηση