

Ημερολόγιο Θεραπείας

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

-
- Γραψτε σημειώσεις συνεδρίας αμέσως μετά τη θεραπεία
 - Καταγράψτε το βασικό μάθημα ή τη σημαντική ανακάλυψη
 - Σημειώστε τυχόν εργασίες ή ασκήσεις που ανατεθηκαν
 - Αναστοχαστείτε πάνω στην προοδο πριν την επομενη συνεδρια σας



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σήμερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σήμερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



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



Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σήμερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σήμερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι αναδυθηκε σημερα; Σκεψεις, συναισθηματα, μοτιβα

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Ποιες σκεψεις εμφανιστηκαν αυτοματα σε μια αγχωτικη στιγμή; Γραψε τις ακριβως οπως ηρθαν -- ακομα κι αν φαινονται παραλογες

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

Παρε μια αρνητικη σκεψη και ξαναγραψε τη με πιο ισορροπημενο, τεκμηριωμενο τροπο. Τι θα ελεγε ενας σοφος φιλος;