


Ahdistuspäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä

Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)

Päivämäärä: _____

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikuntaa harrastettu:

Hengitystä harjoiteltu:

Ahdistuksen laukaisija (mikä tilanne, ajatus tai tapahtuma laukaisi ahdistuksen tänään? laukaisijien tun...)

Kehon tuntemukset (mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)

Havaitut ajatukset (mitä ahdistavia ajatuksia huomasit? yritä tarkkailla niitä tuomitsematta — ajatukset ...)

Käytetty selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit? syvähengitys, maadoittuminen, uudelleenke...)