


Mielenterveyspäiväkirja



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

-
- Arvioi mieliala, ahdistus, energia ja unenlaatu joka päivä
 - Pohdi mikä vaikutti mielentilaasi
 - Tuo päiväkirjasi terapiaistuntoihin keskustelun tueksi
 - Tarkastele trendejä kuukausittain seurataksesi kokonaisedistymistä



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahdistustaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Päivän pohdinta (mitä tänään tapahtui? mitkä ajatukset ja tunteet kulkivat mukana? mikä auttoi?)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Selviytymiskeinot (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)
