


Mielialapäiväkirja



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 mielialasi, energiasi, ahdistuksesi, stressisi ja unenlaatuasi seurantaosiossa joka päivä
 - Nimeä kirjoitusosiossa päivän aikana kokemasi tunteet
 - Kuvaile, mikä laukaisi tunnemuutoksesi — tapahtumat, ihmiset, ajatukset tai ympäristöt
 - Kirjaa käyttämäsi selviytymiskeinot ja niiden tehokkuus
 - Kirjoita yksi asia, josta olet kiitollinen, myös vaikeina päivinä
 - Päätä mielialaoivalluksella — kaava, opetus tai havainto tunne-elämästäsi
 - Tarkastele merkintöjasi viikoittain tunnistaaksesi trendejä ja mukauttaaksesi selviytymiskeinojasi



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (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

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



Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

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

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

Kiitollisuushetki *(yksi tietty asia, josta olet kiitollinen tämän päivän harjoituksessa)*
