


Stressipäiväkirja



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: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...)

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...)

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...)

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoa käytit?)

Päivämäärä:

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...)

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...)

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...)

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...)

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...)

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...)

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoa käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...)

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...)

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...)

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...)

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...)

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...)

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...)

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...)

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...)

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoa käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...)

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...)

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...)

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...)

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...)

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...)

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...)

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...)

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...)

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...)

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...)

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...)

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...)

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...)

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...)

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä:

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...)

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...)

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...)

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivämäärä: _____

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

Fyysinen jännitys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoisuusharjoitus tehty:

Liikuntaa harrastettu:

Stressin laukaisija (mikä laukaisi stressisi tänään? tietty tapahtuma, henkilö, ajatus tai tilanne? laukaisiji...)

Fyysiset oireet (mitä tunsit kehossasi — päänsärkyä, rintakehän kireyttä, väsymystä, vatsan solmuja? fyy...)

Ajatukset ja tunteet (mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? kirjoita ne tuomitsematta. cbt opettaa, että ajatu...)

Selviytymiskeino (mitä selviytymiskeinoja käytit?)