


Terapiapäiväkirja



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

-
- Kirjoita istuntauistiinpanot heti terapian jälkeen
 - Kirjaa tärkein opetus tai läpimurto
 - Merkitse muistiin annetut kotitehtävät tai harjoitukset
 - Reflektoi edistymistä ennen seuraavaa istuntoa



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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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

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

Päivän pohdinta (mitä nousi pintaan tänään? ajatuksia, tunteita, kaavoja)

Tilanne (kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)

Automaattiset ajatukset (mitkä ajatukset putkahtivat automaattisesti esiin stressaavassa hetkessä? kir...

Kognitiivinen uudelleenkehystys (ota yksi negatiivinen ajatus ja kirjoita se uudelleen tasapainoisem...

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