

Dyornal ng Pagkabalisa

— ● —
Isang 30-Araw na Gabay na Journal

Hybrid

Ginawa gamit ang LoomJournals

Paano Gamitin ang Journal na Ito

Maligayang pagdating sa iyong journal! Narito ang ilang tip para masulit ito:

- 1 Maglaan ng ilang minuto bawat araw para magsulat
- 2 Maging tapat at sumulat nang malaya nang walang paghatol
- 3 Subukang magsulat sa parehong oras araw-araw para maging ugali
- 4 Suriin ang iyong mga entry linggu-linggo para mapansin ang mga pattern



I-scan para sa detalyadong gabay kung paano gamitin ang journal na ito

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10):

Antas ng stress (1-10):

Kalidad ng Tulog:

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalaya sa mga sintomas ng pagkabalisa.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol sa iyong sarili.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10):

Antas ng stress (1-10):

Kalidad ng Tulog:

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10):

Antas ng stress (1-10):

Kalidad ng Tulog:

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10):

Antas ng stress (1-10):

Kalidad ng Tulog:

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10):

Antas ng stress (1-10):

Kalidad ng Tulog:

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga kaisipan.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat ipaghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10):

Antas ng stress (1-10):

Kalidad ng Tulog:

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10):

Antas ng stress (1-10):

Kalidad ng Tulog:

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10):

Antas ng stress (1-10):

Kalidad ng Tulog:

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10):

Antas ng stress (1-10):

Kalidad ng Tulog:

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10):

Antas ng stress (1-10):

Kalidad ng Tulog:

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10):

Antas ng stress (1-10):

Kalidad ng Tulog:

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10):

Antas ng stress (1-10):

Kalidad ng Tulog:

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10):

Antas ng stress (1-10):

Kalidad ng Tulog:

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?

DYORNAL NG PAGKABALISA

Petsa _____

Antas ng pagkabalisa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antas ng stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalidad ng Tulog: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nag-ehersisyo: ☐

Nag-praktis ng Paghinga: ☐

TRIGGER NG PAGKABALISA

Anong sitwasyon, kaisipan, o pangyayari ang nag-trigger ng pagkabalisa ngayon? Ang pagtukoy ng mga trigger ay ang unang hakbang sa pagpapalagay ng mga trigger.

MGA SENSASYON SA KATAWAN

Anong pisikal na sensasyon ang lumilitaw kapag iniisip mo ito?

MGA KAISIPANG NAPANSIN

Anong mga balisa na kaisipan ang napansin mo? Subukang obserbahan ang mga ito nang walang paghatol -- ang mga kaisipan ay hindi dapat maghatol.

COPING STRATEGY NA GINAMIT

Anong coping strategy ang ginamit mo? Deep breathing, grounding, reframing, paglalakad, pakikipag-usap sa iba -- ano ang nakatulong sa iyo?