


Journal d'anxiété



Un journal guidé de 30 jours



Hybride



Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)

Date: _____

Niveau d'anxiété (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice effectué:

Respiration pratiquée:



Déclencheur d'anxiété (quelle situation, pensée ou événement a déclenché de l'anxiété aujourd'hui ? id...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Pensées observées (quelles pensées anxieuses avez-vous remarquées ? essayez de les observer sans ju...)

Stratégie d'adaptation utilisée (quelle stratégie d'adaptation avez-vous utilisée ? respiration profond...)
