


Dnevnik anksioznosti



Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid



Izrađeno pomoću LoomJournals

Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:



Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:



Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)

Datum: _____

Razina anksioznosti (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježbanje obavljeno:

Disanje vježbano:

Okidač anksioznosti (koja situacija, misao ili događaj je danas pokrenuo anksioznost? identificiranje okid...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Zamijećene misli (koje anksiozne misli ste primijetili? pokušajte ih promatrati bez osude - misli nisu činje...)

Korištena strategija suočavanja (koju strategiju suočavanja ste koristili? duboko disanje, uzemljenje, ...)
