


Dnevnik mentalnog zdravlja



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

-
- Svaki dan ocijenite raspoloženje, anksioznost, energiju i kvalitetu sna
 - Reflektirajte o tome što je pridonijelo vašem mentalnom stanju
 - Ponesite svoj dnevnik na terapijske sesije za raspravu
 - Pregledajte trendove mjesečno kako biste pratili ukupni napredak



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenutak...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenutak...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenutak...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenutak...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenutak...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)

Datum: _____

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

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

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

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



Današnje razmišljanje (što se danas dogodilo? koje su vas misli i osjećaji pratili? što je pomoglo?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Za što sam danas zahvalan/zahvalna (za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)
