


Dnevnik raspoloženja



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 svoje raspoloženje, energiju, anksioznost, stres i kvalitetu sna u odjeljku za praćenje
 - U odjeljku za pisanje, imenujte specifične emocije koje ste danas doživjeli
 - Opišite što je potaknulo vaše emocionalne promjene — događaje, ljude, misli ili okruženja
 - Zabilježite koje ste strategije suočavanja koristili i koliko su bile učinkovite
 - Napišite jednu stvar za koju ste zahvalni, čak i u teškim danima
 - Završite s uvidom u raspoloženje — obrascem, lekcijom ili opazanjem o vašem emocionalnom životu
 - Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili trendove i prilagodili strategije suočavanja



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

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

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

Trenutak zahvalnosti (jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

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

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

Trenutak zahvalnosti (jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*

Datum: _____

Raspoloženje (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

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



Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

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

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

Trenutak zahvalnosti *(jedna konkretna stvar za koju ste zahvalni iz današnjeg vježbanja)*
