


Dnevnik trijeznosti



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

-
- Svako jutro ažurirajte brojač trijeznih dana
 - Ocijenite raspoloženje, žudnje, energiju, kvalitetu sna i razinu stresa (1-10)
 - Pišite o refleksijama oporavka, okidačima i strategijama suočavanja
 - Zabilježite barem jednu dnevnu pobjedu, bez obzira koliko mala
 - Zabilježite s kim ste se danas povezali za podršku
 - Navedite stvari za koje ste zahvalni u svom oporavku



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti *(kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)*

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

Strategija suočavanja *(koju ste strategiju koristili za suočavanje?)*

Dnevne pobjede *(navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)*

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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)

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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)

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti *(kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)*

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

Strategija suočavanja *(koju ste strategiju koristili za suočavanje?)*

Dnevne pobjede *(navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)*

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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)

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti *(kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)*

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

Strategija suočavanja *(koju ste strategiju koristili za suočavanje?)*

Dnevne pobjede *(navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)*

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti *(kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)*

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

Strategija suočavanja *(koju ste strategiju koristili za suočavanje?)*

Dnevne pobjede *(navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)*

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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)

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

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

Intenzitet žudnje (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)

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



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

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

Strategija suočavanja (koju ste strategiju koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)
