

---



# Dnevnik stresa

---



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 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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

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

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:



**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

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

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:



**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:



**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:



**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:



**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:



**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

Fizička napetost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Svjesnost vježbana:

Vježbanje obavljeno:

**Okidač stresa** (što je danas pokrenulo vaš stres? određeni događaj, osoba, misao ili situacija? identificiranj...)

---

---

---

---

**Fizički simptomi** (što ste osjetili u tijelu - glavobolja, stezanje u prsima, umor, čvorovi u želucu? fizički sim...)

---

---

---

---

**Misli i osjećaji** (koje su se misli i emocije pojavile? zapišite ih bez osude. kbt uči da ispitivanje naših misli ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---