

---



# Dnevnik terapije

---



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

- 
- Napišite bilješke sa sesije odmah nakon terapije
  - Zabilježite ključnu lekciju ili proboj
  - Zabilježite sve zadatke ili vježbe koje su vam zadane
  - Reflektirajte o napretku prije sljedeće sesije



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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Današnje razmišljanje** (što je danas isplivalo? misli, osjećaji, obrasci)

---

---

---

---

**Situacija** (ukratko opišite situaciju, odluku ili događaj koji je doveo do ove lekcije)

---

---

---

---

**Automatske misli** (koje su vam misli automatski došle u stresnom trenutku? napišite ih točno onako kako...)

---

---

---

---

**Kognitivno preokviravanje** (uzmite jednu negativnu misao i preoblikujte je na uravnoteženiji način ute...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---