


Szorongás Napló



30 napos vezetett napló



Vegyes

Készült a LoomJournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat



Olvasd be a részletes útmutatóért a napló használatához

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítékezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítékezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítékezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélkezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélkezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítékezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítékezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítékezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélkezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélkezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója *(milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)*

Testi érzetek *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

Észlelt gondolatok *(milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítékezés nélkül megfigyelni őket...)*

Alkalmazott megküzdési stratégia *(milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)*

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítékezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója *(milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)*

Testi érzetek *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

Észlelt gondolatok *(milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélkezés nélkül megfigyelni őket...)*

Alkalmazott megküzdési stratégia *(milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)*

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítékezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélkezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítélkezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)

Dátum: _____

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás elvégezve:

Légzőgyakorlat elvégezve:



Szorongás kiváltója (milyen helyzet, gondolat vagy esemény váltotta ki a szorongást ma? a kiváltó okok...)

Testi érzetek (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

Észlelt gondolatok (milyen szorongó gondolatokat vettél észre? próbáld ítékezés nélkül megfigyelni őket...)

Alkalmazott megküzdési stratégia (milyen megküzdési stratégiát alkalmaztál? mélylégzés, földelés, ...)
