


Mentális Egészség 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

-
- Értékelj a hangulatot, a szorongást, az energiát és az alvásminőséget minden nap
 - Gondolkodj el azon, mi járult hozzá a mentális állapotodhoz
 - Vidd magaddal a naplót a terápiás ülésekre megbeszélésre
 - Tekintsd át a trendeket havonta az általános fejlődés nyomon követéséhez



Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Szorongás szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

Dátum: _____

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

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

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

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



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Szorongás szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

Dátum: _____

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

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

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

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



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Szorongás szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

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

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

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

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



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Szorongás szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

Dátum: _____

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

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

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

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



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

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

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

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

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



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

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

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

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

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



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

Dátum: _____

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

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

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

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



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

Dátum: _____

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

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

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

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



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Szorongás szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

Dátum: _____

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mai elmélkedés *(mi történt ma? milyen gondolatok és érzések kísérték? mi segített?)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégiák *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*
