


Hangulat 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, ítélezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Értékelj a hangulatod, az energiádat, a szorongásodat, a stresszedet és az alvásminőségedet a nyomkövető szekcióban minden nap
 - Az írási szekcióban nevezd meg a konkrét érzelmeket, amelyeket ma átéltél
 - Írd le, mi váltotta ki az érzelmi változásaidat — események, emberek, gondolatok vagy környezet
 - Jegyezd fel, milyen megküzdési stratégiákat alkalmaztál és mennyire voltak hatékonyak
 - Írd meg egy dolgot, amiért hálás vagy, még a nehéz napokon is
 - Fejezd be egy hangulati felismeréssel — egy minta, tanulság vagy megfigyelés az érzelmi életedről
 - Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a trendeket és módosítsd a megküzdési stratégiáidat



Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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

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



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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

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



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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

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



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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

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



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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

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



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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

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



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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

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



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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

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



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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

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



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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

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



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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

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



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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

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



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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

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



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*

Dátum: _____

Hangulat (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)

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)



Mai érzelmeim *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békeség...)*

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

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

Hálás pillanat *(egy konkrét dolog, amiért hálás vagy a mai gyakorlásból)*
