

---



# Stressz 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 íj szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbálj 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: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

---

---

---

---

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

---

---

---

---

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

---

---

---

---

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

---

---

---

---

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

---

---

---

---

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

---

---

---

---

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

---

---

---

---

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

---

---

---

---

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

---

---

---

---

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

---

---

---

---

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

---

---

---

---

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

---

---

---

---

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:



**Stressz kiváltója** *(mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)*

---

---

---

---

**Fizikai tünetek** *(mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)*

---

---

---

---

**Gondolatok és érzések** *(milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)*

---

---

---

---

**Megküzdési stratégia** *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:



**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

---

---

---

---

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

---

---

---

---

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

---

---

---

---

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

---

---

---

---

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

---

---

---

---

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

---

---

---

---

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:



**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

---

---

---

---

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

---

---

---

---

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

---

---

---

---

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

---

---

---

---

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

---

---

---

---

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

---

---

---

---

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:



**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

---

---

---

---

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

---

---

---

---

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

---

---

---

---

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

---

---

---

---

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

---

---

---

---

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

---

---

---

---

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fizikai feszültség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tudatosság gyakorlat elvégzése:

Testmozgás elvégzése:

**Stressz kiváltója** (mi váltotta ki a stresszedet ma? egy konkrét esemény, személy, gondolat vagy helyzet...)

---

---

---

---

**Fizikai tünetek** (mit éreztél a testedben — fejfájás, mellkasi szorítás, fáradtság, gyomorgörcs? a fizikai tü...)

---

---

---

---

**Gondolatok és érzések** (milyen gondolatok és érzelmek merültek fel? írd le ítékezés nélkül. a cbt szerin...)

---

---

---

---

**Megküzdési stratégia** (milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)

---

---

---

---