


Terápiás 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

-
- Írd ülési jegyzeteket közvetlenül a terápia után
 - Rögzítsd a legfontosabb tanulságot vagy áttörést
 - Jegyezd fel az összes kiadott házi feladatot vagy gyakorlatot
 - Reflektálj a haladásra a következő ülésed előtt



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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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

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



Mai elmélkedés *(mi merült fel ma? gondolatok, érzések, minták)*

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

Automatikus gondolatok *(milyen gondolatok ugrottak be automatikusan egy stresszes pillanatban? írd ...)*

Kognitív átkeretezés *(vegyél egy negatív gondolatot és fogalmazd át kiegyensúlyozottabb, bizonyítékok...)*

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