


Diario dell'Ansia



Diario Guidato di 30 Giorni



Ibrido



Creato con LoomJournals

Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedicare qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:



Trigger dell'ansia *(quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Pensieri notati *(quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)*

Strategia di coping usata *(quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)*

Data: _____

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:



Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:



Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:



Trigger dell'ansia *(quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Pensieri notati *(quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)*

Strategia di coping usata *(quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)*

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:



Trigger dell'ansia *(quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Pensieri notati *(quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)*

Strategia di coping usata *(quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)*

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:



Trigger dell'ansia *(quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Pensieri notati *(quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)*

Strategia di coping usata *(quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)*

Data: _____

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:



Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:



Trigger dell'ansia *(quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Pensieri notati *(quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)*

Strategia di coping usata *(quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)*

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:

Trigger dell'ansia (quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)

Sensazioni corporee (quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)

Pensieri notati (quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)

Strategia di coping usata (quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)

Data: _____

Livello di ansia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio svolto:

Respirazione praticata:



Trigger dell'ansia *(quale situazione, pensiero o evento ha scatenato l'ansia oggi? identificare i trigger è il...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Pensieri notati *(quali pensieri ansiosi hai notato? prova a osservarli senza giudizio — i pensieri non sono f...)*

Strategia di coping usata *(quale strategia di coping hai usato? respirazione profonda, incoraggio, refra...)*
