

---



# Stress Journal

---



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 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

Tensione fisica:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:

**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivili senza giudizio. la cbt insegna che...)*

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

Data: \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:

**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivili senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivilo senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:

**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivilo senza giudizio. la cbt insegna che...)*

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

Data: \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:

**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivili senza giudizio. la cbt insegna che...)*

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivilo senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivilo senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivilo senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivili senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:

**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivilo senza giudizio. la cbt insegna che...)*

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivili senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivilo senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivilo senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:

**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivilo senza giudizio. la cbt insegna che...)*

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivilo senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivilo senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivili senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:

**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivilo senza giudizio. la cbt insegna che...)*

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

Data: \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:

**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivili senza giudizio. la cbt insegna che...)*

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

Data: \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:

**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivili senza giudizio. la cbt insegna che...)*

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

Data: \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:

**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivili senza giudizio. la cbt insegna che...)*

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivili senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivilo senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivilo senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivili senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivilo senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:

**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivili senza giudizio. la cbt insegna che...)*

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivili senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:



**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivili senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

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

Tensione fisica:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness praticata:

Esercizio svolto:

**Trigger dello stress** *(cosa ha scatenato il tuo stress oggi? un evento specifico, una persona, un pensiero ...)*

---

---

---

---

**Sintomi fisici** *(cosa hai sentito nel tuo corpo — mal di testa, oppressione al petto, stanchezza, nodo allo st...)*

---

---

---

---

**Pensieri e sentimenti** *(quali pensieri ed emozioni sono emersi? scrivili senza giudizio. la cbt insegna che...)*

---

---

---

---

**Strategia di coping** *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

---

---

---

---