


Diario dello Stress



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? 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? scrivilli 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? 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? 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? 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? 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?)*