


Diario di Terapia



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: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilvi esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilvi esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivili esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilvi esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilvi esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivili esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilvi esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilvi esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilvi esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilvi esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di ansia (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilli esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilvi esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*

Data: _____

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Riflessione di oggi *(cosa è emerso oggi? pensieri, sentimenti, schemi)*

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Pensieri automatici *(quali pensieri sono emersi automaticamente in un momento di stress? scrivilvi esatt...*

Ristrutturazione cognitiva *(prendi un pensiero negativo e riscrivilo in modo più equilibrato e basato sul...*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...*
