


불안 저널



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)

날짜: _____

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 여부:

호흡 훈련 여부:

◆

불안 유발 요인 (오늘 불안을 유발한 상황, 생각 또는 사건은 무엇인가요? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 불안 관리의 첫 걸음입니다.)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

알아차린 생각 (어떤 불안한 생각을 알아차렸나요? 판단 없이 관찰해 보세요 — 생각은 사실이 아닙니다.)

사용한 대처 전략 (어떤 대처 전략을 사용했나요? 깊은 호흡, 그라운드링, 인지 재구성, 산책, 대화 — 무엇이 도움이 됐나요?)