


스트레스 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: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

날짜: _____

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

신체적 긴장:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

마음챙김 실천 여부:

운동 여부:

◆

스트레스 유발 요인 (오늘 스트레스를 유발한 것은 무엇인가요? 특정 사건, 사람, 생각 또는 상황? 유발 요인을 파악하는 것이 cbt 기반 스...

신체 증상 (몸에서 무엇을 느꼈나요 — 두통, 가슴 답답함, 피로, 복통? 신체 증상은 추적할 가치가 있는 몸의 스트레스 신호입니다.)

생각 & 감정 (어떤 생각과 감정이 일어났나요? 판단 없이 적어보세요. cbt는 우리의 생각을 검토하면 스트레스-사고 사이클을 끊는 데 도움...

대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)