

Nerimo dienoraštis

— ● —
30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Mišrus

Skurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsningumus



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐

NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐

NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐

NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐

NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas

NERIMO DIENORAŠTIS



Data _____

Nerimo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pratimas atliktas:

☐

Kvėpavimo praktika:

☐


NERIMO PRIEŽASTIS

Kokia situacija, mintis ar įvykis sukėlė nerimą šiandien? Trigerių atpažinimas yra pirmas KET pagrįsto nerimo valdymo žingsnis.

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

PASTEBĖTOS MINTYS

Kokias nerimą keliančias mintis pastebėjote? Stenkitės jas stebėti be vertinimo – mintys nėra faktai.

NAUDOTA ĮVEIKOS STRATEGIJA

Kokią įveikos strategiją naudojote? Gilus kvėpavimas, įžeminimas, perspektyvos keitimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su kuo nors – kas