

Psichinės sveikatos dienoraštis

— ● —
30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Mišrus

Sukurta 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

-
- Kiekvieną dieną įvertinkite nuotaiką, nerimą, energiją ir miego kokybę
 - Apmąstykite, kas prisidėjo prie jūsų psichinės būsenos
 - Atsinešite dienoraštį į terapijos sesijas aptarimui
 - Kas mėnesį peržiūrėkite tendencijas, kad sektumėte bendrą pažangą



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

ĮVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

ĮVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

ĮVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

ĮVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

ĮVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

PSICHINĖS SVEIKATOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

Energijos 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas nutiko šiandien? Kokios mintys ir jausmai jus lydėjo? Kas padėjo?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? Įvykiai, žmonės, mintys

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką