

Nuotaikos 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 dėsingumus

-
- Kiekvieną dieną sekimo skiltyje įvertinkite savo nuotaiką, energiją, nerimą, stresą ir miego kokybę
 - Rašymo skiltyje įvardykite konkrečias emocijas, kurias šiandien patyrėte
 - Aprašykite, kas sukėlė jūsų emocinių pokyčių — įvykiai, žmonės, mintys ar aplinka
 - Užsirašykite, kokias streso įveikos strategijas naudojote ir kaip efektyviai jos veikė
 - Užrašykite vieną dalyką, už kurį esate dėkingi, net ir sunkiomis dienomis
 - Užbaikite nuotaikos įžvalgą — dėsingumu, pamoka ar pastebėjimu apie savo emocinį gyvenimą
 - Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte tendencijas ir koreguotumėte streso įveikos strategijas



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos

NUOTAIKOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

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

DĖKINGUMO AKIMIRKA

Vienas konkretus dalykas, už kurį esate dėkingi po šiandienos praktikos