

Jurnal Kebimbangan

Jurnal Berpandu 30 Hari

Hibrid

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain, dan sebagainya.

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10) Tahap tekanan (1-10): Kualiti Tidur: Senaman Dilakukan: ☐Pernafasan Dipraktikkan: ☐**PENCETUS KEBIMBANGAN***Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.***SENSASI BADAN***Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?***FIKIRAN DIPERHATIKAN***Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.***STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN***Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain, dan lain-lain.*



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10) Tahap tekanan (1-10): Kualiti Tidur: Senaman Dilakukan: ☐Pernafasan Dipraktikkan: ☐**PENCETUS KEBIMBANGAN***Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.***SENSASI BADAN***Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?***FIKIRAN DIPERHATIKAN***Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.***STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN***Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain.*

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain.

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain.



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10) Tahap tekanan (1-10): Kualiti Tidur: Senaman Dilakukan: ☐Pernafasan Dipraktikkan: ☐**PENCETUS KEBIMBANGAN***Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.***SENSASI BADAN***Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?***FIKIRAN DIPERHATIKAN***Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.***STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN***Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain, dan lain-lain.*

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain, dan sebagainya.



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10) Tahap tekanan (1-10): Kualiti Tidur: Senaman Dilakukan: ☐Pernafasan Dipraktikkan: ☐**PENCETUS KEBIMBANGAN***Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam***SENSASI BADAN***Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?***FIKIRAN DIPERHATIKAN***Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.***STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN***Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap deng*

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain, dan sebagainya.

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10) Tahap tekanan (1-10): Kualiti Tidur: Senaman Dilakukan: ☐Pernafasan Dipraktikkan: ☐**PENCETUS KEBIMBANGAN***Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.***SENSASI BADAN***Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?***FIKIRAN DIPERHATIKAN***Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.***STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN***Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain, dan lain-lain.*

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain, dan sebagainya.

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10) Tahap tekanan (1-10): Kualiti Tidur: Senaman Dilakukan: ☐Pernafasan Dipraktikkan: ☐**PENCETUS KEBIMBANGAN***Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.***SENSASI BADAN***Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?***FIKIRAN DIPERHATIKAN***Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.***STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN***Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain, dan lain-lain.*

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain.

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap deng



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10) Tahap tekanan (1-10): Kualiti Tidur: Senaman Dilakukan: ☐Pernafasan Dipraktikkan: ☐**PENCETUS KEBIMBANGAN***Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.***SENSASI BADAN***Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?***FIKIRAN DIPERHATIKAN***Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.***STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN***Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain, dan sebagainya.*

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain.

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain.

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10) Tahap tekanan (1-10): Kualiti Tidur: Senaman Dilakukan: ☐Pernafasan Dipraktikkan: ☐**PENCETUS KEBIMBANGAN***Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam***SENSASI BADAN***Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?***FIKIRAN DIPERHATIKAN***Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.***STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN***Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan*

JURNAL KEBIMBANGAN



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10)

Tahap tekanan (1-10):

Kualiti Tidur:

Senaman Dilakukan: ☐

Pernafasan Dipraktikkan: ☐



PENCETUS KEBIMBANGAN

Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.

SENSASI BADAN

Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?

FIKIRAN DIPERHATIKAN

Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.

STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN

Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain.



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10) Tahap tekanan (1-10): Kualiti Tidur: Senaman Dilakukan: ☐Pernafasan Dipraktikkan: ☐**PENCETUS KEBIMBANGAN***Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.***SENSASI BADAN***Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?***FIKIRAN DIPERHATIKAN***Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.***STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN***Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain, dan sebagainya.*



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10) Tahap tekanan (1-10): Kualiti Tidur: Senaman Dilakukan: ☐Pernafasan Dipraktikkan: ☐**PENCETUS KEBIMBANGAN***Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.***SENSASI BADAN***Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?***FIKIRAN DIPERHATIKAN***Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.***STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN***Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain, dan lain-lain.*



Tarikh _____

Tahap kebimbangan (1-10) Tahap tekanan (1-10): Kualiti Tidur: Senaman Dilakukan: ☐Pernafasan Dipraktikkan: ☐**PENCETUS KEBIMBANGAN***Apakah situasi, fikiran, atau peristiwa yang mencetuskan kebimbangan hari ini? Mengenal pasti pencetus adalah langkah pertama dalam menangani kebimbangan.***SENSASI BADAN***Apakah sensasi fizikal yang timbul apabila anda memikirkan perkara ini?***FIKIRAN DIPERHATIKAN***Apakah fikiran cemas yang anda perhatikan? Cuba perhatikannya tanpa penghakiman — fikiran bukanlah fakta.***STRATEGI DAYA TINDAK DIGUNAKAN***Apakah strategi daya tindak yang anda gunakan? Pernafasan dalam, pembeduan, pengubahsuaian pemikiran, berjalan, bercakap dengan orang lain.*