


Stressdagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



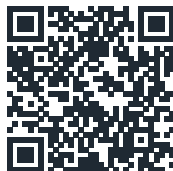
Hybride

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:

Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:

Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:

Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:

Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:

Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:

Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:

Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:

Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger *(wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)*

Lichamelijke symptomen *(wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)*

Gedachten & gevoelens *(welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:

Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:



Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:

Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:

Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)

Datum: _____

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lichamelijke spanning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness gedaan:

Oefening gedaan:

Stress trigger (wat triggerde vandaag je stress? een specifieke gebeurtenis, persoon, gedachte of situatie...)

Lichamelijke symptomen (wat voelde je in je lichaam — hoofdpijn, borstklemming, vermoeidheid, maa...)

Gedachten & gevoelens (welke gedachten en emoties kwamen op? schrijf ze zonder oordeel op. cgt lee...)

Copingstrategie (welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)
