

---



# Angstdagbok

---



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid

Laget med LoomJournals

---

# Slik bruker du denne dagboken

---

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforneemlser** (hvilke fysiske forneemlser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforneemlser** (hvilke fysiske forneemlser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforneemlser** (hvilke fysiske forneemlser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforfømmelser** (hvilke fysiske fømmelser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforneemlser** (hvilke fysiske forneemlser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforneemlser** (hvilke fysiske forneemlser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforneemlser** (hvilke fysiske forneemlser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforneemlser** (hvilke fysiske forneemlser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

---

---

---

---

**Kroppsforneemlser** (hvilke fysiske forneemlser oppstår når du tenker på dette?)

---

---

---

---

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

---

---

---

---

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforneemlser** (hvilke fysiske forneemlser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

---

---

---

---

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

---

---

---

---

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

---

---

---

---

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforneemlser** (hvilke fysiske forneemlser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforfømmelser** (hvilke fysiske fømmelser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Trening gjennomført:     

Pusteøvelser utført:     



**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

---

---

---

---

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

---

---

---

---

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

---

---

---

---

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforneemlser** (hvilke fysiske forneemlser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

---

---

---

---

**Kroppsforneemlser** (hvilke fysiske forneemlser oppstår når du tenker på dette?)

---

---

---

---

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

---

---

---

---

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Trening gjennomført:     

Pusteøvelser utført:     



**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

---

---

---

---

**Kroppsforneemlser** (hvilke fysiske forneemlser oppstår når du tenker på dette?)

---

---

---

---

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

---

---

---

---

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforneemlser** (hvilke fysiske forneemlser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

---

---

---

---

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

---

---

---

---

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

---

---

---

---

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...

Dato: \_\_\_\_\_

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening gjennomført:

Pusteøvelser utført:

**Angstutløser** (hvilken situasjon, tanke eller hendelse utløste angst i dag? å identifisere utløsere er det førs...

**Kroppsforneemlser** (hvilke fysiske forneemlser oppstår når du tenker på dette?)

**Tanker observert** (hvilke engstelige tanker la du merke til? prøv å observere dem uten å dømme — tank...

**Mestringsstrategi brukt** (hvilken mestringsstrategi brukte du? dyp pusting, forankring, refortolkning, g...