


Psykisk helsedagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid



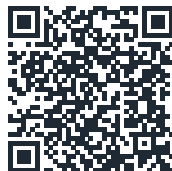
Laget med LoomJournals

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

-
- Vurder humør, angst, energi og søvnkvalitet hver dag
 - Reflekter over hva som bidro til din mentale tilstand
 - Ta med dagboken til terapitimer for diskusjon
 - Gjennomgå trender månedlig for å følge den generelle fremgangen



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

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

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

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

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



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

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

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

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

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



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

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

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

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

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



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

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

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

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

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



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

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

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

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

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



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

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

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

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

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



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

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

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

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

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



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

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

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

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

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



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (hva skjedde i dag? hvilke tanker og følelser fulgte deg? hva hjalp?)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)
