

---



# Stressdagbok

---



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: \_\_\_\_\_

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---

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

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spenning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oppmerksomt nærvær utført:

Trening gjennomført:

**Stressutløser** (hva utløste stresset ditt i dag? en bestemt hendelse, person, tanke eller situasjon? å identif...)

---

---

---

---

**Fysiske symptomer** (hva kjente du i kroppen — hodepine, tetthet i brystet, utmattelse, mageknuter? fysi...)

---

---

---

---

**Tanker og følelser** (hvilke tanker og følelser dukket opp? skriv dem ned uten å dømme. kat lærer at å un...)

---

---

---

---

**Mestringsstrategi** (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

---

---

---

---