


Terapidagbok



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

-
- Skriv øktnotater umiddelbart etter terapi
 - Registrer den viktigste lærdommen eller gjennombruddet
 - Noter eventuelle hjemmeoppgaver eller øvelser som ble gitt
 - Reflekter over fremgangen før neste time



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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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

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

Dagens refleksjon (hva dukket opp i dag? tanker, følelser, monstre)

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukket opp automatisk i et stressende øyeblikk? skriv dem nøyaktig s...)

Kognitiv refortolkning (ta en negativ tanke og skriv den om på en mer balansert, evidensbasert måte. ...)

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