


Dziennik lęku



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid



Utworzono z LoomJournals

Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)

Data: _____

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia wykonane:

Ćwiczenia oddechowe wykonane:

Wyzwalacz lęku (jaka sytuacja, myśl lub wydarzenie wywołało lęk dzisiaj? identyfikacja wyzwalaczy to pie...)

Odczucia cielesne (jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)

Zauważone myśli (jakie lękowe myśli zauważyłeś? staraj się obserwować je bez osądzania — myśli to nie ...)

Zastosowana strategia radzenia sobie (jakiej strategii radzenia sobie użyłeś? głęboki oddech, uziem...)