


Dziennik zdrowia psychicznego



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: _____

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja (co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)

Wyzwalacze (co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)

Strategie radzenia sobie (co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja (co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)

Wyzwalacze (co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)

Strategie radzenia sobie (co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Data: _____

Nastrój (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

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

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

Jakość snu: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

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

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

Jakość snu: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

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

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

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

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



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja (co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)

Wyzwalacze (co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)

Strategie radzenia sobie (co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Data: _____

Nastrój (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

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

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

Jakość snu: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

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

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

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

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



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja (co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)

Wyzwalacze (co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)

Strategie radzenia sobie (co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja (co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)

Wyzwalacze (co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)

Strategie radzenia sobie (co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Data: _____

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

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

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

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



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

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

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

Jakość snu: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

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

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

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

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



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom lęku (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja (co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)

Wyzwalacze (co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)

Strategie radzenia sobie (co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Data: _____

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

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

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

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



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(co się dziś wydarzyło? jakie myśli i uczucia ci towarzyszyły? co pomogło?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*
