


Dziennik nastroju



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 energii (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 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



Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

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

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

Chwila wdzięczności *(jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)*

Data: _____

Nastrój (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

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

Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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

Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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

Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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

Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

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

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

Chwila wdzięczności *(jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)*

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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)

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)



Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

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

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

Chwila wdzięczności *(jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)*

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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

Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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)

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)



Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

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

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

Chwila wdzięczności *(jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)*

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

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

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

Chwila wdzięczności *(jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)*

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

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

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

Chwila wdzięczności *(jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)*

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

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

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

Chwila wdzięczności *(jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)*

Data: _____

Nastrój (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

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

Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

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

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

Chwila wdzięczności *(jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)*

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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

Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

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

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

Chwila wdzięczności *(jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)*

Data: _____

Nastrój (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

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



Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)

Data: _____

Nastrój (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

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

Emocje, które dziś czułem/-am (nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)

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

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

Chwila wdzięczności (jedna konkretna rzecz, za którą jesteś wdzięczny z dzisiejszej praktyki)