


Dziennik bólu



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 bólu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu: _____

Rodzaj bólu: _____

Czas trwania: _____

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:

Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:

Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:

Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:

Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:

Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:

Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:

Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:

Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:

Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:

Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:



Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

Data: _____

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokalizacja bólu:

Rodzaj bólu:

Czas trwania:

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leki:

Ćwiczenia:

Notatki o bólu (opisz swoje doświadczenie bólu dziś — jak się czułeś/aś, kiedy się zaczął, jak się zmienił)

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

Co pomogło (co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)

