

---



# Dziennik stresu

---



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 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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...)

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...)

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...)

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)

Data: \_\_\_\_\_

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

Napięcie fizyczne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uważność praktykowana:

Ćwiczenia wykonane:

**Wyzwalacz stresu** (co wywołało twój stres dzisiaj? konkretne wydarzenie, osoba, myśl lub sytuacja? ident...

**Objawy fizyczne** (co czułeś w swoim ciele — ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, zmęczenie, ściskanie w ...

**Myśli i uczucia** (jakie myśli i emocje się pojawiły? zapisz je bez osądzania. cbt uczy, że badanie naszych m...

**Strategia radzenia sobie** (jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)