


Dziennik terapii



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

Dzisiejsza refleksja (co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)

Sytuacja (krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)

Automatyczne myśli (jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)

Poznawcze przeformułowanie (weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja (co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)

Sytuacja (krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)

Automatyczne myśli (jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)

Poznawcze przeformułowanie (weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokładnie...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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

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

Dzisiejsza refleksja *(co dziś wypłynęło na powierzchnię? myśli, uczucia, wzorce)*

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Automatyczne myśli *(jakie myśli pojawiły się automatycznie w stresującym momencie? zapisz je dokład...)*

Poznawcze przeformułowanie *(weź jedną negatywną myśl i przepisz ją w bardziej wyważony, oparty n...)*

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