

---



# Jurnal de Anxietate

---



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid

Creat cu LoomJournals

---

# Cum să folosești acest jurnal

---

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:



**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

---

---

---

---

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

---

---

---

---

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

---

---

---

---

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

---

---

---

---

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:



**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

---

---

---

---

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

---

---

---

---

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

---

---

---

---

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

---

---

---

---

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:



**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

---

---

---

---

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

---

---

---

---

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

---

---

---

---

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

---

---

---

---

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

---

---

---

---

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

---

---

---

---

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

---

---

---

---

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

---

---

---

---

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:



**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

---

---

---

---

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

---

---

---

---

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

---

---

---

---

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

---

---

---

---

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:



**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

---

---

---

---

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

---

---

---

---

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

---

---

---

---

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

---

---

---

---

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:



**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

---

---

---

---

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

---

---

---

---

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

---

---

---

---

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)

---

---

---

---

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

Nivel de anxietate (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exercițiu fizic făcut:

Respirație practică:

**Declanșator de anxietate** (ce situație, gând sau eveniment a declanșat anxietatea astăzi? identificarea ...)

**Senzații corporale** (ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)

**Gânduri observate** (ce gânduri anxioase ai observat? Încearcă să le observi fără a judeca — gândurile nu...)

**Strategie de adaptare folosită** (ce strategie de adaptare ai folosit? respirație profundă, ancorare, refo...)