

---



# Jurnal de Sănătate Mintală

---



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

- 
- Evaluează dispoziția, anxietatea, energia și calitatea somnului în fiecare zi
  - Reflectează asupra a ceea ce a contribuit la starea ta mintală
  - Adu jurnalul la ședințele de terapie pentru discuție
  - Revizuieste tendințele lunar pentru a urmări progresul general



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

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

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

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

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



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

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

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

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

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



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

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

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

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

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

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



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

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

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

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

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



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

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

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

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

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



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

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

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

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

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



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

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

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

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

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



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de anxietate (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

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

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

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

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



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---

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

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

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

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

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



**Reflecția zilei** (ce s-a întâmplat azi? ce gânduri și sentimente te-au însoțit? ce te-a ajutat?)

---

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

---

**Strategii de adaptare** (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

---

---

---

---

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

---

---

---

---