


Jurnal de Dispoziție



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-ți zilnic dispoziția, energia, anxietatea, stresul și calitatea somnului în secțiunea de urmărire
 - În secțiunea de scriere, numește emoțiile specifice pe care le-ai experimentat astăzi
 - Descrie ce a declanșat schimbările tale emoționale — evenimente, persoane, gânduri sau medii
 - Notează ce strategii de adaptare ai folosit și cât de eficiente au fost
 - Scrie un lucru pentru care ești recunoscător, chiar și în zilele dificile
 - Încheie cu o perspectivă asupra dispoziției — un tipar, o lecție sau o observație despre viața ta emoțională
 - Revizuește-ți însemnările săptămânal pentru a identifica tendințe și a-ți ajusta strategiile de adaptare



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 energie (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 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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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

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

Emoțiile pe care le-am simțit astăzi (numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)

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

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

Moment de recunoștință (un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)

Data: _____

Dispoziție (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

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



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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

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

Emoțiile pe care le-am simțit astăzi (numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)

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

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

Moment de recunoștință (un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)

Data: _____

Dispoziție (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

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



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi (numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)

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

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

Moment de recunoștință (un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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

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

Emoțiile pe care le-am simțit astăzi (numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)

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

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

Moment de recunoștință (un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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

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



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi (numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)

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

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

Moment de recunoștință (un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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

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



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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

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

Emoțiile pe care le-am simțit astăzi (numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)

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

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

Moment de recunoștință (un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)

Data: _____

Dispoziție (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)

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)



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

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

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

Moment de recunoștință *(un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)*

Data: _____

Dispoziție (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

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



Emoțiile pe care le-am simțit astăzi (numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)

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

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

Moment de recunoștință (un lucru specific pentru care ești recunoscător din practica de astăzi)
