


Jurnal de Stres



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 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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

Data: _____

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

Tensiune fizică: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness practicat:

Exercițiu fizic făcut:

Declanșator de stres (ce ți-a declanșat stresul astăzi? un eveniment, o persoană, un gând sau o situație ...)

Simptome fizice (ce ai simțit în corp — durere de cap, strângere în piept, oboseală, nod în stomac? simpt...)

Gânduri și sentimente (ce gânduri și emoții au apărut? scrie-le fără a judeca. tcc ne învață că examinar...)

Strategie de adaptare (ce strategie ai folosit pentru a face față?)