


Jurnal de Terapie



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

-
- Scrie notițele de ședință imediat după terapie
 - Înregistrează lecția cheie sau descoperirea importantă
 - Notează orice teme sau exerciții atribuite
 - Reflectează asupra progresului înainte de următoarea ședință



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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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

Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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

Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei *(ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)*

Situație *(descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)*

Gânduri automate *(ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...)*

Reformulare cognitivă *(ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...)*

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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

Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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

Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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

Reflecția zilei (ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Gânduri automate (ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...

Reformulare cognitivă (ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...

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

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



Reflecția zilei *(ce a ieșit la suprafață azi? gânduri, sentimente, tipare)*

Situație *(descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)*

Gânduri automate *(ce gânduri au apărut automat într-un moment de stres? scrie-le exact așa cum au ve...*

Reformulare cognitivă *(ia un gând negativ și rescrie-l într-un mod mai echilibrat, bazat pe dovezi. ce ar ...*

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