


Дневник тревожности



Дневник на 30 дней



Гибрид

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:

Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:

Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:

Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:

Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:

Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:

Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:

Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:

Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:

Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:



Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...

Дата: _____

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Физическая активность:

Практика дыхания:

Триггер тревоги (какая ситуация, мысль или событие вызвали тревогу сегодня? выявление тригге...

Ощущения в теле (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

Замеченные мысли (какие тревожные мысли вы заметили? старайтесь наблюдать их без осужден...

Использованная стратегия (какую стратегию совладания вы использовали? глубокое дыхание, з...