


Дневник ментального здоровья



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

-
- Ежедневно оценивайте настроение, тревогу, энергию и сон
 - Размышляйте о том, что повлияло на ваше состояние
 - Берите дневник на сеансы терапии для обсуждения
 - Ежемесячно анализируйте тенденции



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Дата: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что произошло сегодня? какие мысли и чувства вас сопровождали? что помогло?)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегии совладания (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)
