

---



# Дневник настроения

---



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

- 
- Оцените настроение, энергию, тревогу, стресс и качество сна в блоке трекера каждый день
  - В разделе записей назовите конкретные эмоции, которые вы испытали сегодня
  - Опишите, что вызвало эмоциональные сдвиги — события, людей, мысли или обстановку
  - Отметьте, какие стратегии совладания вы использовали и насколько они были эффективны
  - Запишите одну вещь, за которую вы благодарны, даже в трудный день
  - Завершите запись об инсайте — паттерне, уроке или наблюдении о вашей эмоциональной жизни
  - Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать тенденции и корректировать стратегии



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** (одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** (одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** (одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** (одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** (одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** (одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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)

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)



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** (одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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)

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)



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** (одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** (одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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)

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)



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** (одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Настроение (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

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



**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**За что я благодарен сегодня** *(одна конкретная вещь, за которую вы благодарны в сегодняшней...)*

---

---

---

---

---