

---



# Дневник стресса

---



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 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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:

**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Физическое напряжение  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Практика осознанности:

Физическая активность:



**Триггер стресса** (что вызвало стресс сегодня? конкретное событие, человек, мысль или ситуация? ...)

---

---

---

---

**Физические симптомы** (что вы чувствовали в теле — головная боль, сдавленность в груди, устал...)

---

---

---

---

**Мысли и чувства** (какие мысли и эмоции возникли? записывайте без осуждения. кпт учит, что иссл...)

---

---

---

---

**Стратегия совладания** (какую стратегию вы использовали для совладания?)

---

---

---

---