

---



# Дневник терапии

---



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

- 
- Записывайте заметки сразу после сеанса терапии
  - Зафиксируйте ключевой урок или прорыв
  - Отметьте домашние задания или упражнения
  - Размышляйте о прогрессе перед следующим сеансом



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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансированно...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансированно...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансированно...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансированно...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансированно...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансирова...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансированно...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



**Рефлексия дня** (что всплыло сегодня? мысли, чувства, паттерны)

---

---

---

---

**Ситуация** (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

---

---

---

---

**Автоматические мысли** (какие мысли всплыли автоматически в стрессовый момент? запишите их...)

---

---

---

---

**Альтернативный взгляд** (возьмите одну негативную мысль и перепишите её более сбалансированно...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---