


Dennik uzkosti



30-dňový sprievodný denník



Hybridný

Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)

Dátum: _____

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičenie vykonané:

Dýchové cvičenie vykonané:



Spúšťač úzkosti (aká situácia, myšlienka alebo udalosť dnes vyvolala úzkosť? identifikácia spúšťačov je pr...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Zaznamenané myšlienky (aké úzkostné myšlienky ste si všimli? skúste ich pozorovať bez posudzovania...)

Použitá stratégia zvládania (akú stratégiu zvládania ste použili? hlboké dýchanie, uzemnenie, preform...)
