


Dennik dusevneho zdravia



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

-
- Každý deň ohodnotte náladu, úzkosť, energiu a kvalitu spánku
 - Zamyslite sa nad tým, čo prispelo k vášmu duševnému stavu
 - Prineste si denník na terapeutické sedenia na diskusiu
 - Mesacne vyhodnocujte trendy na sledovanie celkového pokroku



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? co pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň úzkosti (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? co pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? co pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? co pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

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

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

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

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešná reflexia (čo sa dnes stalo? ake myšlienky a pocity vas prevadzali? čo pomohlo?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)
