


Dennik nalady



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 svoju náladu, energiu, úzkosť, stres a kvalitu spánku v sekcii sledovania
 - V sekcii písania pomenujte konkrétne emócie, ktoré ste dnes zazili
 - Opíšte, čo spustilo vaše emocionálne zmeny — udalosti, ľudí, myšlienky alebo prostredia
 - Zaznamenajte, aké zvládacie stratégie ste použili a ako účinné boli
 - Napíšte jednu vec, za ktorú ste vďační, aj v ťažkých dňoch
 - Zakončite náhľadom do nálady — vzorcom, poučením alebo pozorovaním o vašom emocionálnom živote
 - Týždenne si prejdite svoje záznamy, aby ste odhalili trendy a upravili zvládacie stratégie



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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)

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)



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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)

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)



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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)

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)



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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)

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)



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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)

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)



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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)

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)



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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)

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)



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*

Dátum: _____

Nálada (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

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



Emócie, ktoré som dnes cítil/a *(pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)*

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

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

Chvíľa vďačnosti *(jedna konkrétna vec, za ktorú ste vďačný z dnešného cvičenia)*
