

---



# Dennik stresu

---



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 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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:

**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:

**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:

**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:

**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:

**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

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

Fyzické napätie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Všíímavosť vykonaná:

Cvičenie vykonané:



**Spúšťač stresu** (čo dnes vyvolalo váš stres? konkrétna udalosť, osoba, myšlienka alebo situácia? identifik...)

---

---

---

---

**Fyzické príznaky** (čo ste cítili v tele — bolesť hlavy, tlak na hrudi, únava, zvieranie žalúdka? fyzické symp...)

---

---

---

---

**Myšlienky a pocity** (aké myšlienky a emócie sa objavili? zapíšte ich bez posudzovania. kbt učí, že skúma...)

---

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

---