


Terapeutický denník



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

-
- Napíšte poznámky zo sedenia hneď po terapii
 - Zaznamenajte hlavné poučenie alebo prelom
 - Zaznamenajte akekoľvek zadane domáce ulohy alebo cvičenia
 - Premysľajte o pokroku pred ďalším sedením



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



Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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



Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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



Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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



Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napiste ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepiste ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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



Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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



Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napiste ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepiste ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napiste ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepiste ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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



Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napiste ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepiste ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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



Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napiste ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepiste ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napiste ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepiste ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napiste ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepiste ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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



Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napiste ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepiste ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napiste ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepiste ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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



Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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

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

Dnešná reflexia (čo sa dnes vynorilo? myšlienky, pocity, vzorce)

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Automatické myšlienky (ake myšlienky sa automaticky objavili v stresovom momente? napíšte ich pres...)

Kognitívne preformovanie (vezmite jednu negatívnu myšlienku a prepíšte ju vyvazenejším spôsobom z...)

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