

Dnevnik tesnobe

Vodeni dnevnik za 30 dni

Mešano

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐**SPROŽILEC TESNOBE***Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi***TELESNI OBČUTKI***Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?***OPAŽENE MISLI***Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.***UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA***Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo*

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐

SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐

SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE

Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐

SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐

SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljen vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐

SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐

SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljen vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐

SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljen vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐


SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐


SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljen vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐


SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE

Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐

SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐


SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljen vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐


SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐

SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE

Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐

SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐


SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐

SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljen vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐


SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljen vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐

SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐


SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljen vadba:

☐

Opravljen dihalne vaje:

☐

SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljen vadba:

☐

Opravljen dihalne vaje:

☐


SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE

Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐

SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljen vadba:

☐

Opravljen dihalne vaje:

☐

SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐


SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐


SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljen vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐


SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljena vadba:

☐

Opravljene dihalne vaje:

☐


SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo

DNEVNIK TESNOBE



Datum _____

Raven tesnobe (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Opravljen vadba:

☐

Opravljen dihalne vaje:

☐

SPROŽILEC TESNOBE

Katera situacija, misel ali dogodek je danes sprožil tesnobo? Prepoznavanje sprožilcev je prvi korak pri obvladovanju tesnobe na osnovi

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

OPAŽENE MISLI

Katere tesnobne misli ste opazili? Poskusite jih opazovati brez obsojanja -- misli niso dejstva.

UPORABLJENA STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA

Katero strategijo spoprijemanja ste uporabili? Globoko dihanje, ozemljitev, preokvirjanje, sprehod, pogovor z nekom -- kaj je pomagalo