

Terapevtski dnevnik

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

-
- Takoj po terapiji zapišite beležke seje
 - Zabeležite ključno lekcijo ali preboj
 - Zabeležite vse naloge ali vaje, ki so vam bile dodeljene
 - Pred naslednjo sejo razmislite o napredku



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?

TERAPEVTSKI DNEVNIK



Datum _____

Razpoloženje (1-10):

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

Raven tesnobe (1-10):

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



DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj se je danes pojavilo? Misli, občutki, vzorci

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

AVTOMATSKE MISLI

Katere misli so se samodejno pojavile v stresnem trenutku? Zapiši jih natanko tako, kot so prišle -- tudi če se zdijo nerazumne

KOGNITIVNO PREOKVIRJANJE

Vzemi eno negativno misel in jo preoblikuj na bolj uravnotežen, na dokazih temelječ način. Kaj bi rekel/a moder prijatelj?
