

---



# Дневник анксиозности

---



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид



Креирано помоћу LoomJournals

---

# Како користити овај дневник

---

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...)

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...)

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...)

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...)

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...)

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...)

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...)

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...)

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...)

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...)

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...)

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...)

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...)

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...)

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...)

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...)

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...)

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...)

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...)

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...)

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...)

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...)

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...)

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...)

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...)

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...)

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...)

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...)

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...)

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...)

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...)

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...)

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...)

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...)

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...)

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Ниво анксиозности (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво стреса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вежба обављена:

Дисање практиковано:



**Окидач анксиозности** (која ситуација, мисао или догађај је данас покренуо анксиозност? препозн...

---

---

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

---

---

**Примећене мисли** (које анксиозне мисли сте приметили? покушајте да их посматрате без осуђива...

---

---

---

---

---

**Коришћена стратегија суочавања** (коју стратегију суочавања сте користили? дубоко дисање, у...

---

---

---

---

---