


Дневник менталног здравља



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

-
- Оцените расположење, анксиозност, енергију и квалитет сна сваког дана
 - Размислите о томе шта је допринело вашем менталном стању
 - Понесите свој дневник на сесије терапије ради дискусије
 - Прегледајте трендове месечно да бисте пратили укупан напредак



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)

Датум: _____

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

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

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

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



Данашње размишљање (шта се данас десило? какве су вас мисли и осећања пратиле? шта је по...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

За шта сам данас захвалан/захвална (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)
