


Дневник расположења



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 образце

-
- Оцените своје расположење, енергију, анксиозност, стрес и квалитет сна у секцији за праћење сваког дана
 - У секцији за писање именујте конкретне емоције које сте данас доживели
 - Опишите шта је изазвало ваше емоционалне промене -- догађаји, људи, мисли или окружење
 - Забележите које стратегије суочавања сте користили и колико су биле ефикасне
 - Запишите једну ствар за коју сте захвални, чак и у тешким данима
 - Завршите увидом у расположење -- образац, лекцију или запажање о вашем емоционалном животу



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)

Датум: _____

Расположење (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

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



Емоције које сам данас осетио/осетила (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

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

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

Тренутак захвалности (једна конкретна ствар за коју сте захвални из данашње праксе)
