

---



# Дневник стреса

---



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 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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:



**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

---

---

---

---

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

---

---

---

---

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

---

---

---

---

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:



**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

---

---

---

---

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

---

---

---

---

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

---

---

---

---

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:



**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

---

---

---

---

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

---

---

---

---

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

---

---

---

---

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

---

---

---

---

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

---

---

---

---

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

---

---

---

---

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

---

---

---

---

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

---

---

---

---

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

---

---

---

---

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:



**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

---

---

---

---

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

---

---

---

---

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

---

---

---

---

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)

Датум: \_\_\_\_\_

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

Физичка напетост:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Свесност практикована:

Вежба обављена:

**Окидач стреса** (шта је покренуло ваш стрес данас? конкретан догађај, особа, мисао или ситуација?...

**Физички симптоми** (шта сте осетили у телу -- главобоља, стезање у грудима, умор, грчеви у стома...

**Мисли и осећања** (које мисли и емоције су се јавиле? запишите их без осуђивања. кбт учи да испи...

**Стратегија суочавања** (коју стратегију сте користили за суочавање?)