


Дневник терапије



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

-
- Запишите белешке са сесије одмах након терапије
 - Забележите кључну лекцију или пробој
 - Запишите све домаће задатке или вежбе које су задате
 - Размислите о напретку пре следеће сесије



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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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

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



Данашње размишљање (шта је данас испливало на површину? мисли, осећања, обрасци)

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Аутоматске мисли (које мисли су се аутоматски појавиле у стресном тренутку? запишите их тачно...)

Когнитивно преформулисање (узмите једну негативну мисао и преформулишите је на уравноте...)

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