


Ångestjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid



Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:

Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:

Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:

Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:

Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:

Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:

Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)

Datum: _____

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

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning genomförd:

Andning övad:



Ångesttrigger (vilken situation, tanke eller händelse utlöste ångest idag? att identifiera triggers är första ...)

Kroppsförnimmelser (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

Tankar noterade (vilka ångestfyllda tankar lade du märke till? försök att observera dem utan att döma —...)

Copingstrategi använd (vilken copingstrategi använde du? djupandning, jordning, omformulering, prom...)
