


Journal för psykisk hälsa



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: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ångestnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? näm en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

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

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

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

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



Dagens reflektion (vad hände idag? vilka tankar och känslor följde med dig? vad hjälpte?)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)
