


Stressjournal



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: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

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

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

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:



Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

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

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

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

Datum: _____

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

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fysisk spänning: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness genomförd:

Träning genomförd:

Stresstrigger (vad utlöste din stress idag? en specifik händelse, person, tanke eller situation? att identifier...)

Fysiska symtom (vad kände du i kroppen — huvudvärk, tryck i bröstet, trötthet, magknip? fysiska symto...)

Tankar & Känslor (vilka tankar och känslor uppstod? skriv dem utan att döma. kbt lär oss att undersöka ...)

Hanteringsstrategi (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)
