


Terapijournal



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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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

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

Dagens reflektion (vad kom upp idag? tankar, känslor, mönster)

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Automatiska tankar (vilka tankar dök upp automatiskt i ett stressfullt ögonblick? skriv dem exakt som d...)

Kognitiv omformulering (ta en negativ tanke och omformulera den på ett mer balanserat, faktabaserat...)

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