

Kaygı Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Karma

LoomJournals ile oluşturuldu

Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)

Tarih: _____

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz Yapıldı:

Nefes Çalışması Yapıldı:

Kaygı Tetikleyicisi (bugün kaygıyı hangi durum, düşünce veya olay tetikledi? tetikleyicileri belirlemek bdt...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Fark Edilen Düşünceler (hangi kaygılı düşünceleri fark ettiniz? onları yargılamadan gözlemlemeye çalışı...)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejisi (hangi başa çıkma stratejisini kullandınız? derin nefes, topraklama, y...)