

# Ruh Sağlığı 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: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji 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

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne oldu? hangi düşünceler ve duygular size eşlik etti? ne yardımcı oldu?)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)