

Ayıklık 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: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

Tarih: _____

Ayık geçen gün: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arzu yoğunluğu (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

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayıklık düşüncesi (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

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

Başa çıkma stratejisi (başa çıkmak için hangi stratejiyi kullandınız?)

Günlük zaferler (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)