

# Stres 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: \_\_\_\_\_

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...)

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...)

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...)

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...)

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...)

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...)

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...)

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...)

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...)

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...)

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...)

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...)

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...)

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...)

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...)

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...)

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...)

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...)

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...)

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...)

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...)

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...)

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...)

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...)

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...)

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...)

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...)

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...)

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...)

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...)

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...)

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...)

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...)

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

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

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

Fiziksel Gerginlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilinçli Farkındalık Yapıldı:

Egzersiz Yapıldı:

**Stres Tetikleyicisi** (bugün stresinizi ne tetikledi? belirli bir olay, kişi, düşünce veya durum mu? tetikleyicil...)

**Fiziksel belirtiler** (vücudunuzda ne hissettiniz — baş ağrısı, göğüs sıkışması, yorgunluk, mide krampları? f...)

**Düşünceler ve Duygular** (hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı? yargılamadan yazın. bdt, düşüncel...)

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