


Журнал тривожності



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:

Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:

Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:

Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:

Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:

Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...

Дата: _____

Рівень тривожності (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Фізичні вправи виконано:

Дихальні вправи виконано:



Тригер тривожності (яка ситуація, думка або подія спровокувала тривожність сьогодні? визначен...

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Помічені думки (які тривожні думки ви помітили? спробуйте спостерігати за ними без осуду -- дум...

Використана стратегія подолання (яку стратегію подолання ви використали? глибоке дихання,...
