


Журнал психічного здоров'я



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

-
- Щодня оцінюйте настрій, тривожність, енергію та якість сну
 - Рефлексуйте про те, що вплинуло на ваш психічний стан
 - Беріть журнал на сеанси терапії для обговорення
 - Щомісяця переглядайте тенденції для відстеження загального прогресу



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...

Дата: _____

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

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

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

Якість сну: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Роздуми за сьогодні (що сталося сьогодні? які думки та почуття вас супроводжували? що допомо...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...
