


Журнал настрою



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, енергію, тривожність, стрес та якість сну в розділі трекара
 - У розділі письма назвіть конкретні емоції, які ви відчували сьогодні
 - Опишіть, що спричинило ваші емоційні зміни — події, людей, думки чи оточення
 - Зазначте, які стратегії подолання ви використовували та наскільки вони були ефективними
 - Напишіть одну річ, за яку ви вдячні, навіть у складні дні
 - Завершіть записом про настрій — закономірність, урок чи спостереження про ваше емоційне життя



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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)

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)



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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)

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)



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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)

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)



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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)

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)



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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)

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)



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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)

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)



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*

Дата: _____

Настрій (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

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



Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні *(назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)*

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

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

Момент вдячності *(одна конкретна річ, за яку ви вдячні після сьогоднішньої практики)*
