


Журнал стресу



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 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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:

Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:



Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:

Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:

Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:

Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:



Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:

Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:



Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:



Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:



Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:



Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:

Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:



Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:

Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:



Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:



Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:

Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:

Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:



Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:



Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:



Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:

Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:

Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:



Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:



Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:

Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:

Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:



Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:



Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

Дата: _____

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

Фізична напруга: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усвідомленість практикована:

Фізичні вправи виконано:

Тригер стресу (що спровокувало ваш стрес сьогодні? конкретна подія, людина, думка або ситуація...)

Фізичні симптоми (що ви відчули у тілі -- головний біль, тиснення у грудях, втому, вузли у шлунку?...

Думки та почуття (які думки та емоції виникли? запишіть їх без осуду. кпт вчить, що дослідження ...

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)