


Журнал терапії



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

-
- Напишіть нотатки сеансу одразу після терапії
 - Зафіксуйте ключовий урок або прорив
 - Зазначте будь-які домашні завдання або вправи, які були задані
 - Рефлексуйте про прогрес перед наступним сеансом



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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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

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

Роздуми за сьогодні (що виникло сьогодні? думки, почуття, патерни)

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Автоматичні думки (які думки автоматично виникли у стресовий момент? запишіть їх саме так, як ...)

Когнітивне переосмислення (візьміть одну негативну думку та перепишіть її збалансовано, на о...)

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