
Nhật Ký Lo Âu

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Kết hợp

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)

Ngày: _____

Mức lo âu (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Đã tập thể dục:

Đã tập thở:



Tác nhân gây lo âu (tình huống, suy nghĩ hoặc sự kiện nào đã gây ra lo âu hôm nay? nhận diện tác nhân ...)

Cảm giác cơ thể (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

Suy nghĩ nhận ra (bạn nhận ra những suy nghĩ lo lắng nào? hãy thử quan sát chúng mà không phán xét ...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã dùng chiến lược đối phó nào? thở sâu, cá nhân hóa, tái định khung...)
