


Nhật Ký Căng Thẳng



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 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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:

Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:

Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:

Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:

Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:

Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:



Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:

Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:



Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:



Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:



Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:



Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:



Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:



Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:



Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu ...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:



Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:

Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:



Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:

Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:



Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:

Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:

Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:



Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:

Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:

Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:

Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:



Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:



Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:

Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:

Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Ngày: _____

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

Căng thẳng cơ thể: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đã thực hành chánh niệm:

Đã tập thể dục:



Tác nhân gây căng thẳng (điều gì đã gây ra căng thẳng hôm nay? một sự kiện, người, suy nghĩ hoặc tình...)

Triệu chứng thể chất (bạn cảm thấy gì trong cơ thể — đau đầu, tức ngực, mệt mỏi, bụng thắt nút? triệu...)

Suy nghĩ & Cảm xúc (những suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh? viết ra mà không phán xét. cbt dạy rằng...)

Chiến lược đối phó (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)
