

---



# Nhật Ký Trị Liệu

---



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

- 
- Viết ghi chú buổi trị liệu ngay sau khi kết thúc
  - Ghi lại bài học hoặc bước đột phá quan trọng
  - Ghi chú mọi bài tập về nhà hoặc hoạt động được giao
  - Suy ngẫm về tiến trình trước buổi trị liệu tiếp theo



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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

---

---

---

---

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

---

---

---

---

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

---

---

---

---

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

---

---

---

---

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

---

---

---

---

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...

---

---

---

---

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

---

---

---

---

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

---

---

---

---

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

---

---

---

---

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

---

---

---

---

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

---

---

---

---

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

---

---

---

---

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

---

---

---

---

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

---

---

---

---

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

---

---

---

---

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

---

---

---

---

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

---

---

---

---

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

---

---

---

---

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

---

---

---

---

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

---

---

---

---

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

---

---

---

---

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

---

---

---

---

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

---

---

---

---

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

---

---

---

---

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

---

---

---

---

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

---

---

---

---

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

---

---

---

---

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

---

---

---

---

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

---

---

---

---

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

---

---

---

---

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

---

---

---

---

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

---

---

---

---

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

---

---

---

---

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

---

---

---

---

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

---

---

---

---

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

---

---

---

---

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

---

---

---

---

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

---

---

---

---

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

---

---

---

---

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

---

---

---

---

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

---

---

---

---

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

---

---

---

---

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

---

---

---

---

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

---

---

---

---

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

---

---

---

---

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

---

---

---

---

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

---

---

---

---

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...

---

---

---

---

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Suy ngẫm hôm nay** (điều gì nổi lên hôm nay? suy nghĩ, cảm xúc, khuôn mẫu)

**Tình huống** (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

**Suy nghĩ tự động** (những suy nghĩ nào tự động xuất hiện trong khoảnh khắc căng thẳng? viết chúng đún...)

**Tái định khung nhận thức** (lấy một suy nghĩ tiêu cực và viết lại theo cách cân bằng, dựa trên bằng chứng...)

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)