

Stresový denník

Dátum:



Aké udalosti alebo situácie ma dnes vyviedli z rovnováhy?

Ktoré činnosti alebo povinnosti mi spôsobili najviac stresu?

Aké boli moje myšlienky a reakcie voči stresujúcim udalostiam?

Aké stratégie som použil/a na zvládnutie stresu dnes?

Ako som sa dnes cítil/a fyzicky a emocionálne?

Čo si myslím, že by som mohol/a urobiť inak, aby som zvládal/a stres efektívnejšie?