

PSYCHOLOGIES

Journal

pentru

starea de bine



PSYCHOLOGIES

Nume

Data

Jurnal de terapie

--	--	--

Important

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
---	--

Notițe

Jurnal pentru grija de sine

LUNA

AN

AFIRMAȚII

Formațiunile pentru afirmații: o serie de 10 bare orizontale de culoare roșu-maroniu, fiecare înălțată de o linie albă, pentru a facilita scrierea.

SUNT MÂNDRU/MÂNDRĂ DE

Formațiunile pentru afirmarea mândrie: o bară roșu-maroniu de sus și o bară galbenă de jos.

SUNT RECUNOSCĂTOR PENTRU

Formațiunile pentru afirmarea recunoștinței: o bară roșu-maroniu de sus și o bară galbenă de jos.

DE ȚINUT MINTE

Formațiunile pentru a ține minte: o bară roșu-maroniu de sus și o bară galbenă de jos, urmată de patru linii punctate pentru scriere.

Intenții pentru grija de sine

CORP

EMOȚII

SPIRIT

MINTE

RELAȚII

MEDIU

NOTIȚE

-
-
-

Lista de dorințe

Data

Lista mea	Obiective	✓

Notițe

Analiza stării de bine

1. 2. 3.



Grija de sine pe plan emoțional și psihologic

Timp pentru hobby-uri

Timp pentru vacanțe și călătorii

Am motive să râd

Am cu cine să vorbesc despre problemele mele

Învăț lucruri noi, nelegate de muncă sau școală

1. 2. 3.



Grija de sine în relații

Petrec timp cu oameni care îmi plac

Cunosc oameni noi

Grijă generală pentru relații

Păstrez legătura cu prieteni vechi

Cer ajutorul atunci când am nevoie

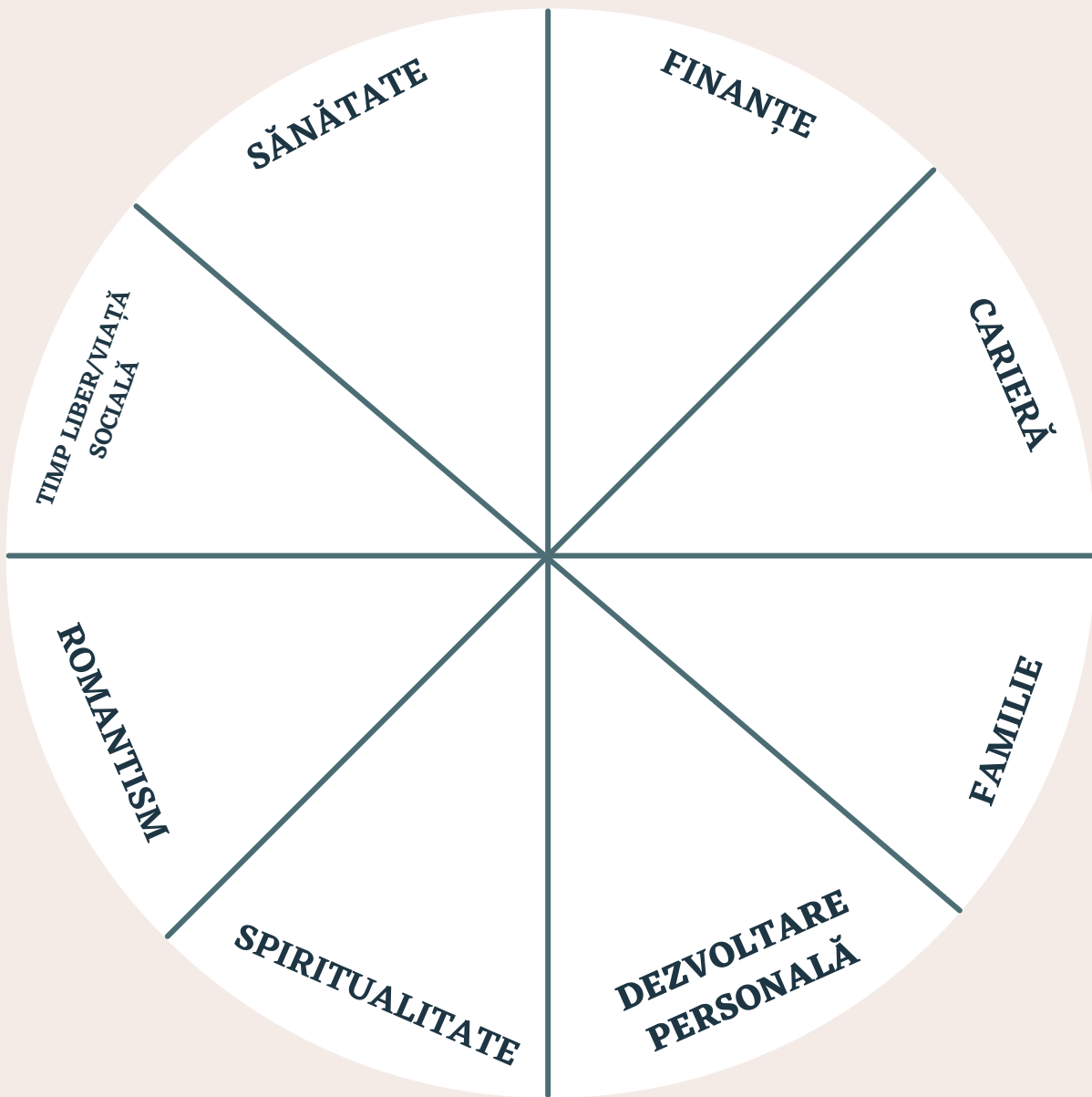
Provocarea de 30 de zile pentru stare de bine

<input type="checkbox"/> 15 minute de stretching	<input type="checkbox"/> Beau 8 pahare de apă	<input type="checkbox"/> O plimbare în aer liber	<input type="checkbox"/> O gustare care îmi place	<input type="checkbox"/> Mă culc devreme
<input type="checkbox"/> Ascult cântecul preferat	<input type="checkbox"/> O zi de post vegetarian	<input type="checkbox"/> O baie caldă de o oră	<input type="checkbox"/> Gâtesc felul preferat de mâncare	<input type="checkbox"/> 45 de minute de yoga
<input type="checkbox"/> Mă scot în oraș, doar eu cu mine	<input type="checkbox"/> Scriu în jurnal	<input type="checkbox"/> Un tratament cosmetic sau home-spa	<input type="checkbox"/> Practic recunoștința	<input type="checkbox"/> Un proiect de bricolaj
<input type="checkbox"/> Mă trezesc să văd răsăritul	<input type="checkbox"/> Citesc o carte	<input type="checkbox"/> O plimbare în oraș	<input type="checkbox"/> Revăd filmul preferat	<input type="checkbox"/> Am grijă de mâinile mele
<input type="checkbox"/> Stau 15 minute la soare	<input type="checkbox"/> Îmi caut un hobby	<input type="checkbox"/> Îmi scriu obiectivele	<input type="checkbox"/> Îmi organizez șifonierul	<input type="checkbox"/> Văd apusul Soarelui
<input type="checkbox"/> Îmi iau o pauză	<input type="checkbox"/> Învăț ceva nou	<input type="checkbox"/> Îmi fac un vision board	<input type="checkbox"/> Practic afirmații pozitive	<input type="checkbox"/> Am grijă să beau apă

Roata vieții

Evaluează-ți viața

Pe o scară de la 1 la 10 hașurează fiecare „felie” de viață, unde 1 este foarte nemulțumit și 10 foarte mulțumit.



Mindset

Gânduri care mă ajută	Gânduri care nu mă ajută

Data" _____

Episoade de anxietate

Ce te face să te simți anxios/ anxioasă?

Ce gânduri ai în acel moment?

Ce simți în corp?

Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla?

Ce pot face ca să controlez situația?

Ce pot face ca să îmi calmerez corpul?

Sănătate

sănătate

Controale anuale

1 2 3 4 5

Specialitate

Recomandările medicale

Alimentație & medicamente

Mic dejun

Prânz

Cina

Somn

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

Planul meu de siguranță emoțională

Cercul de încredere - persoane care mă susțin

Ce îmi declanșează nesiguranța

Punctele mele forte

--

Mecanisme de a face față situației

--

Ce îmi declanșează nesiguranța

Ce îmi distrage atenția?

--

Lucru cu „îngrijorările”

Dacă mă îngrijorez, chiar pot opri acel lucru să se întâmple?

E ceva ce pot face efectiv ca să rezolv problema? Și dacă da, ce?

Îmi inventez griji doar ca să-mi hrănesc dependența de îngrijorare? Dacă da, de ce?

Alte gânduri:

Obiectivele mele

Timp liber

Familie

Prieteni

Describe pentru fiecare obiectiv cum te vei simți când îl atingi

Obiectivele mele

Finanțe

--

**Contribuție/
voluntariat**

--

Sănătate

--

Educație

--

Sănătate mintală

--

Carieră

--

Mediu / Casă

Jurnal alimentar

Săptămâna

Mic dejun
Pranz
Cina
Gustari
Calificativ	○ ○ ○ ○ ○

Mic sejun
Prânz
Cina
Gustari
Calificativ	○ ○ ○ ○ ○

Mic dejun
Prânz
Cină
Gustări
Calificativ	○ ○ ○ ○ ○

Mic dejun
Prânz
Cină
Gustări
Calificativ	○ ○ ○ ○ ○

Mic dejun
Prânz
Cină
Gustări
Calificativ	○ ○ ○ ○ ○

Mic dejun
Prânz
Cină
Gustări
Calificativ	○ ○ ○ ○ ○

Mic dejun
Prâns
Cona
Gustari
Calificativ	○ ○ ○ ○ ○

Note

.....

.....

.....

.....

.....

Planificator zilnic

Planifică activități care
te fac fericit în fiecare
zi!

DATA

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

PRIORITĂȚI

.

.

.

DE ȚINUT MINTE

AFIRMAȚIA ZILEI

PENTRU MÂINE

NOTIȚE

.

.

.

Rezolvarea problemelor

<i>Problema</i>	<i>Obiectivul</i>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

<i>Prima soluție</i>	<i>Pros</i>	<i>Cons</i>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

<i>A doua soluție</i>	<i>Pros</i>	<i>Cons</i>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

<i>A treia soluție</i>	<i>Pros</i>	<i>Cons</i>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

<i>Soluția aleasă</i>	<i>Pasul următor</i>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Exercițiu de manifestare

Ce știi să faci pentru obiectivul meu?

Obiectivul meu

De ce am nevoie să învăț?

De ce îmi doresc acest obiectiv?

Cum voi fi când îmi ating obiectivul?

Jurnal zilnic de manifestare

Inteția zilei este

Rugăciunea mea către Univers

VIZUALIZARE

Văd

Am

Simt

Afirmațiile mele

1. -----

2. -----

3. -----

Plan de acțiune

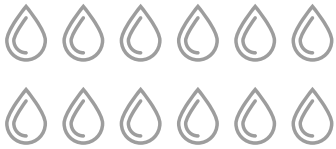
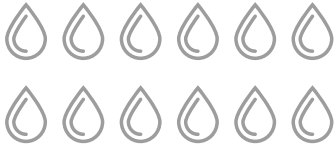
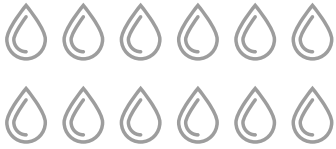
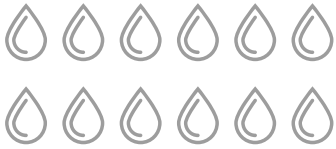
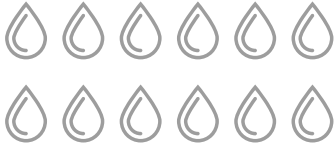
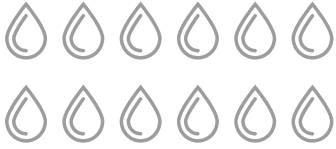

1. -----

2. -----

3. -----

O b i c e i u r i s ă n ă t o a s e

WEEK OF _____

	MENU PLANNER	WORKOUT	WATER INTAKE
<i>Monday</i>	<i>Breakfast</i> <i>Lunch</i> <i>Dinner</i> <i>Snacks</i>	<i>Exercise</i> <i>Calories Burned</i>	
<i>Tuesday</i>	<i>Breakfast</i> <i>Lunch</i> <i>Dinner</i> <i>Snacks</i>	<i>Exercise</i> <i>Calories Burned</i>	
<i>Wednesday</i>	<i>Breakfast</i> <i>Lunch</i> <i>Dinner</i> <i>Snacks</i>	<i>Exercise</i> <i>Calories Burned</i>	
<i>Thursday</i>	<i>Breakfast</i> <i>Lunch</i> <i>Dinner</i> <i>Snacks</i>	<i>Exercise</i> <i>Calories Burned</i>	
<i>Friday</i>	<i>Breakfast</i> <i>Lunch</i> <i>Dinner</i> <i>Snacks</i>	<i>Exercise</i> <i>Calories Burned</i>	
<i>Saturday</i>	<i>Breakfast</i> <i>Lunch</i> <i>Dinner</i> <i>Snacks</i>	<i>Exercise</i> <i>Calories Burned</i>	
<i>Sunday</i>	<i>Breakfast</i> <i>Lunch</i> <i>Dinner</i> <i>Snacks</i>	<i>Exercise</i> <i>Calories Burned</i>	

Planificator de exerciții

LUNI

MARȚI

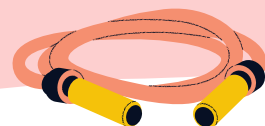
MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

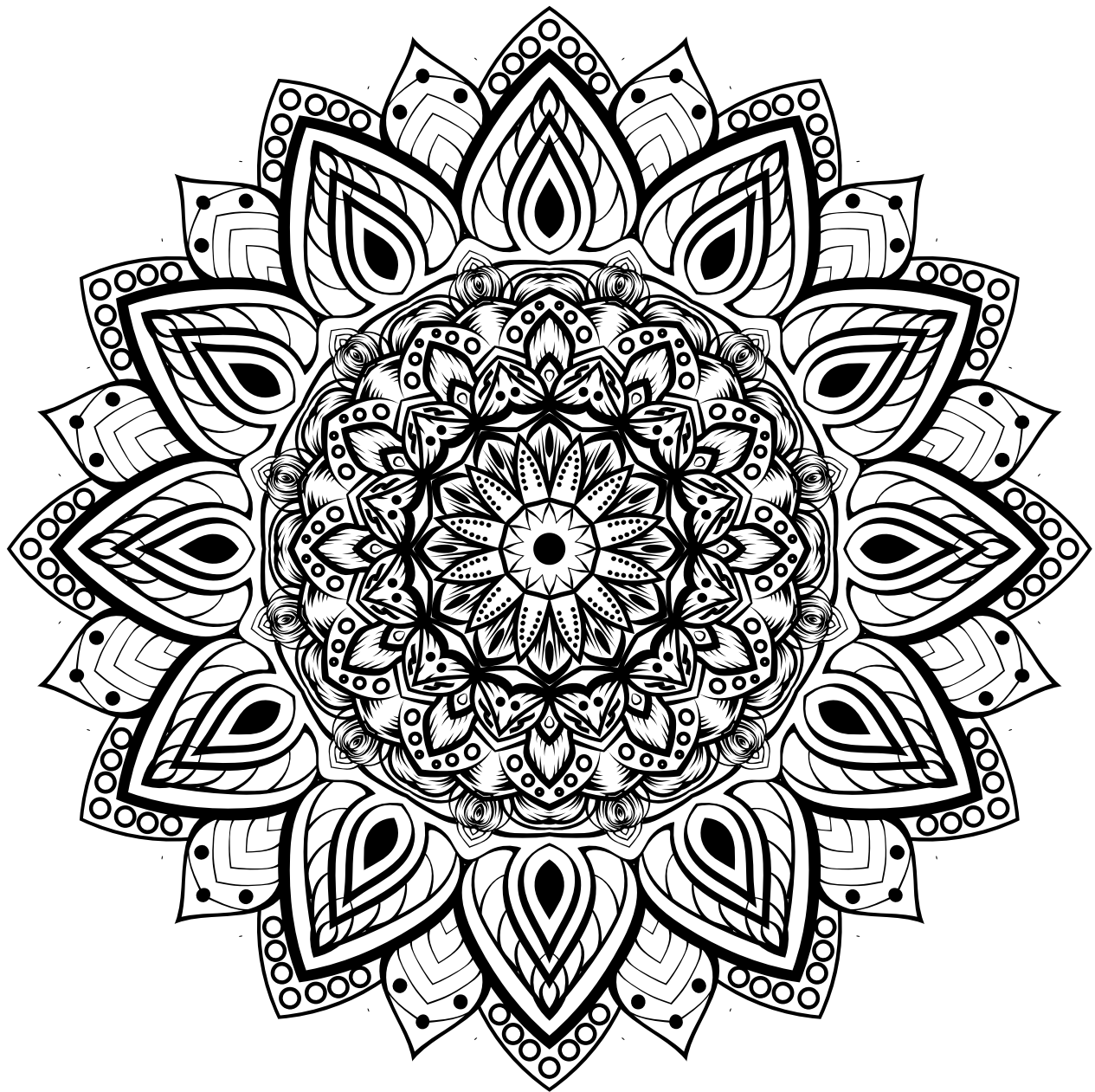


Jurnal de recunoștință

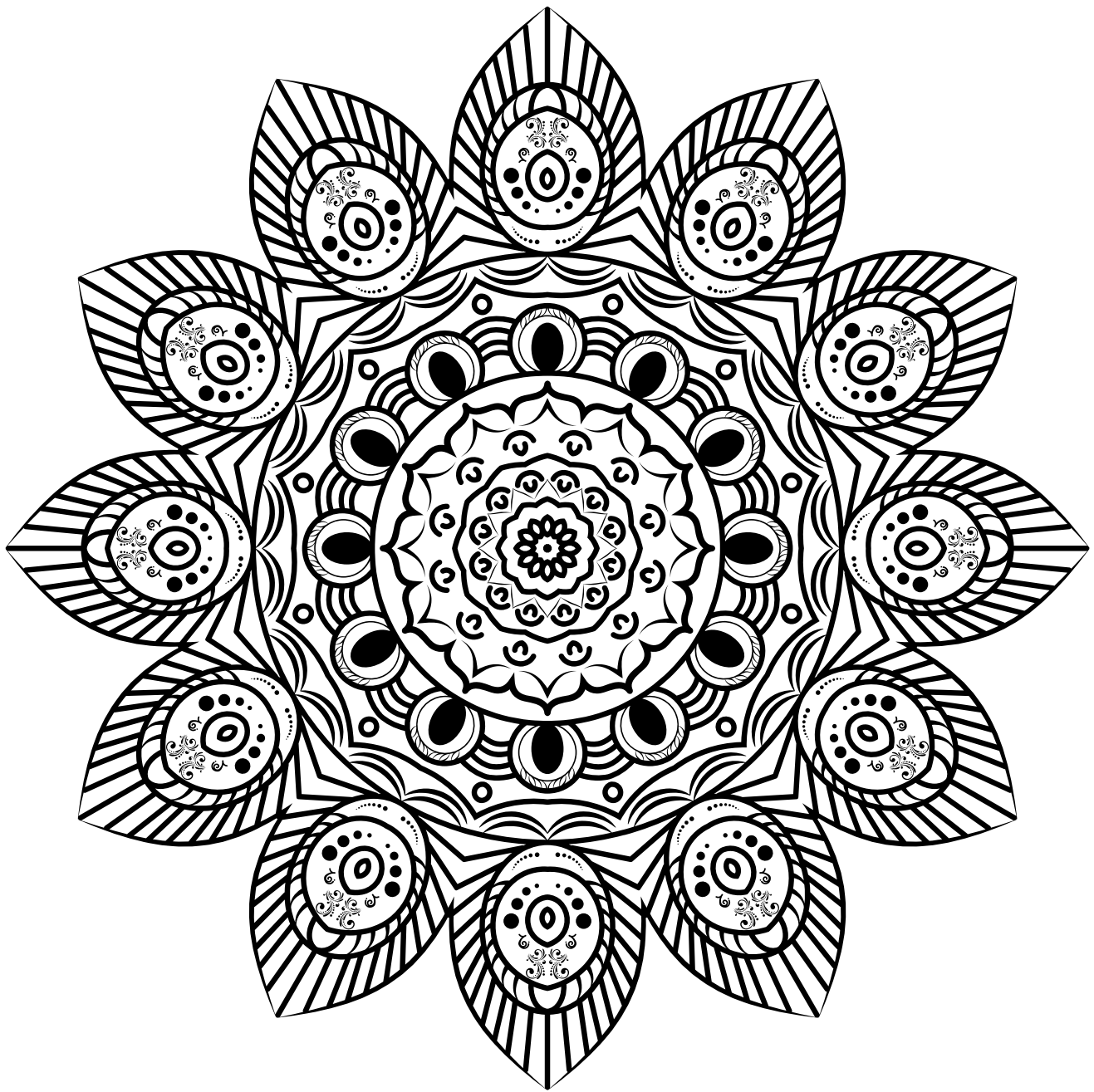
Jan Feb Mar Apr May Jun Jul Aug Sep Oct Nou Dec

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

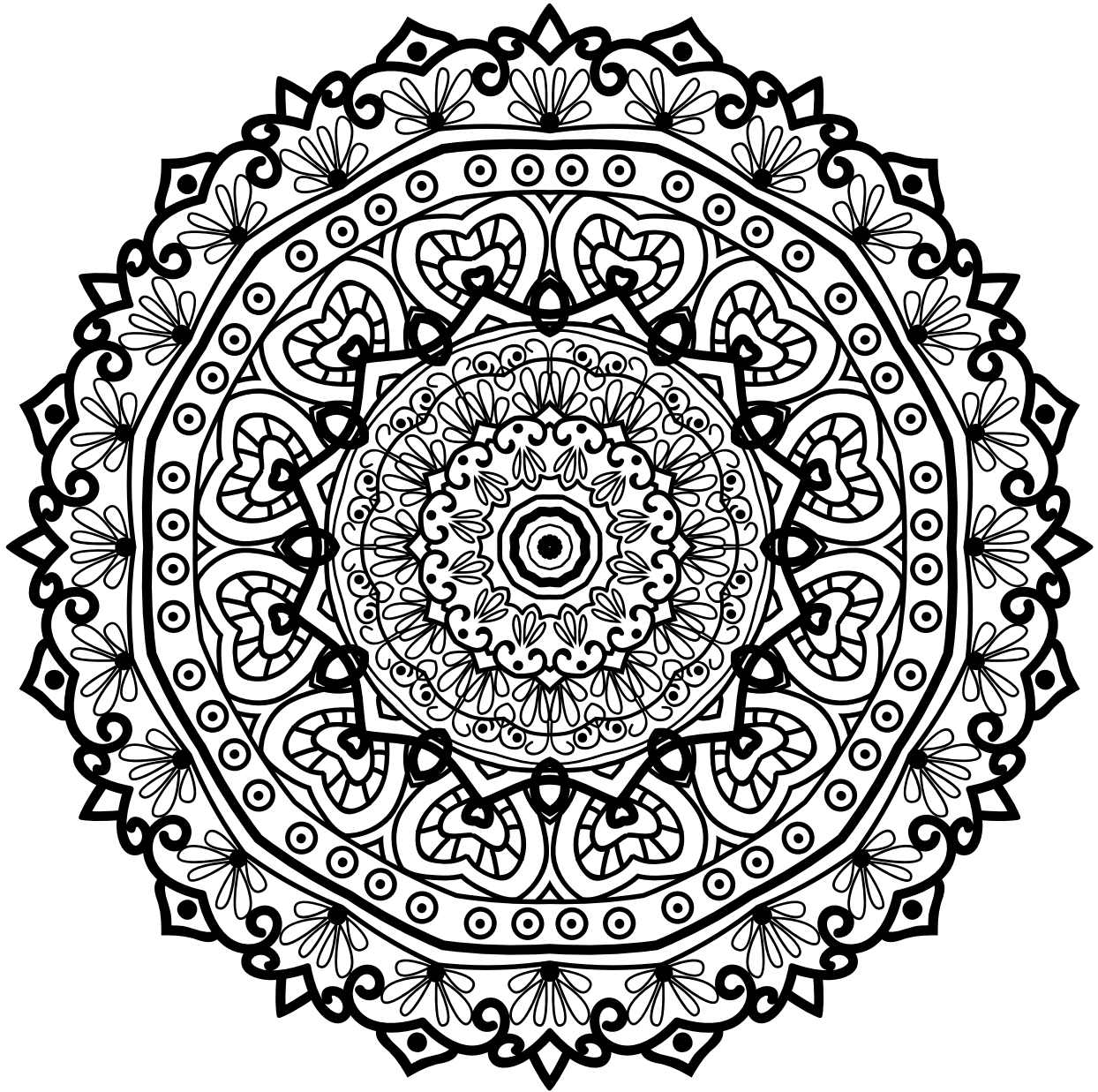
Pagină de colorat antistres



Pagină de colorat antistres



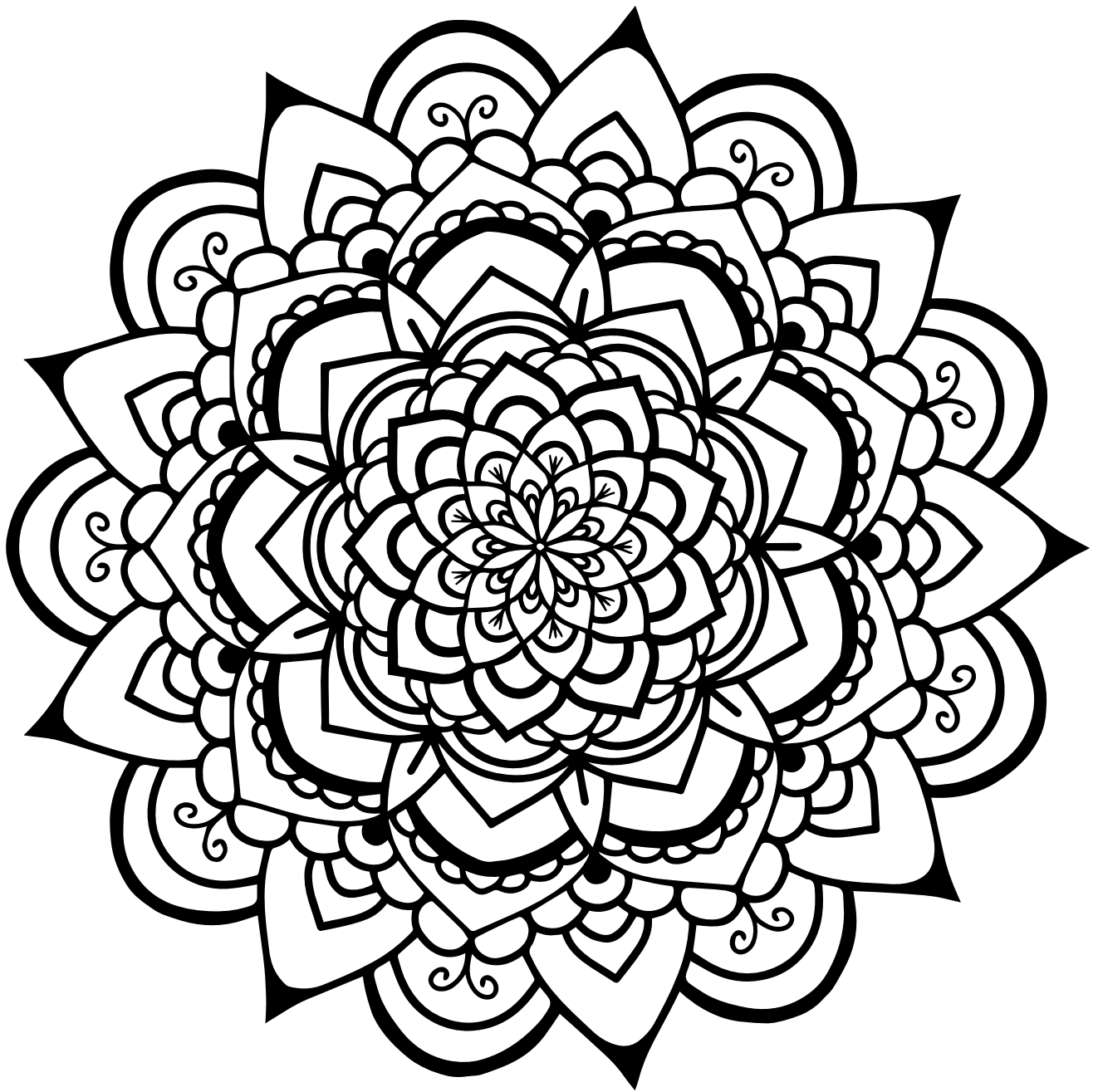
Pagină de colorat antistres



Pagină de colorat antistres



Pagină de colorat antistres



Descoperă Universul

PSYCHOLOGIES



Abonează-te la revista tipărită

