



päivä _____

...JAA NYT YHTEENSÄ PÄIVÄÄ/VIIKKOA. POHDI SEURAAVIA KYSYMYKSIÄ:

...tani päiväkirjan pitämisen aikana?

Millaiset asiat auttavat minua parhaiten silloin, kun olen ahdistunut?

Mitä positiivisia muutoksia olen tehnyt elämässäni päiväkirjan...

Onko suhteeni...

Olenko sa...

...aväitä?

...kiitollinen, tai hyväillä mielellä tällä hetkellä?

© viitotturakkaus.fi

päivä _____

päiväkirja

Se on tosi bk
jos ei aina oo bk

päivä _____

päiväkirja

päivä _____

Ahdistusta aiheuttava tilanne

Jokin tilanne, jossa minun pitäisi olla, ja jonka o...

Olenko ollut tässä tilanteessa joskus aikaisemmin?

Tulenko joutumaan tähän tilanteeseen joskus?

Mikä tämän tilanteen ajattelemissa aiheuttaa minussa eniten ahdistusta?

Mikä on pahin mahdollinen asia, mitä tässä tilanteessa voisi tapahtua?

Jos pahin mahdollinen asia tapahtuisi...

© viitotturakkaus.fi

Ahdistavan ajatuksen

Mikä minua huolestuttaa?

huoliasi alla oleviin sarakkeisiin sen mukaan, voitko sinä mielestäsi vaikuttaa asiaan vai ei.

ASIOITA, JOIHIN VOIN VAIKUTTA

ASIOITA, JOIHIN EN VOI VAIKUTTA

...tapahtuu?

...pahin mahdollinen asia, mitä voi tapahtua?

Onko tällä asialla vielä minulle vielä huomenna tai tulevaisuudessa?

Uskonko, että minun on mahdollista päästä irti tästä ajatuksesta? Miksi / Miten?

Muuta:

© viitotturakkaus.fi

© viitotturakkaus.fi