






Tygodniowy dziennik

Czy byłem szczerą wypełniając ten formularz? tak nie

inicjały:						data:				Ile dni wypełniałam dziennik? (0-7)
						P-D/1-5		P-D/1-5		
emocje	radość	smutek	złość	strach	poczucie			Użytki	Użyte	notatki:
dzień	0-10	0-10	0-10	0-10	winy	0-10		(ilość)	umiejętności	np. trudna sytuacja
									0-7*	
piąt										
sobota										
niedziela										
poniedz										
wt										
środa										
czwar										

\* Wpisz P lub D (Przymus/Działanie) po lewej, po prawej oceń intensywność 1=minimalna 2=słaba 3=średnia 4=silna 5=intensywna

* 0 = Nie myślałam o nich, nie próbowałam 1 = Myślałam, nie użyłam, nie chciałam 2 = Myślałam, nie użyłam, chciałam 3 = Próbowałam, ale nie mogłam użyć 4 = Próbowałam, mogłam użyć, ale nie pomogły 5 = Próbowałam, mogłam użyć, pomogły 6 = Nie próbowałam, użyłam ich, nie pomogły 7 = Nie próbowałam, użyłam ich pomogły	<b>Oceń 0-5</b>	
	Ochota na rezygnowanie z terapii	
	Ochota na rezygnowanie z leków	
	Ochota na rezygnowanie z ważnych postanowień	

Dziennik Umiejętności	Wypełniane?	Codziennie	2-3x	4-6x	Raz	Na sesji	Przejrzyj umiejętności, zakreśl dni w których ćwiczyłaś/eś						
<b>Uważność</b> Efektywność Celów w relacji (Opisz sytuację, wyraż swoje opinie/emocje, asertywnie podtrzymaj swoje zdanie, wzmocnij-nagródź) <b>POZOSTAŃ</b> (Uważna/ly, Pewna/ny siebie, Negocjuj) Efektywność Relacji (Delikatna/ly, działaj z Zaінteresowaniem, Uprawomocnij, bądź na Luzie ) Szacunek do siebie (bądź w Porządku, nie Przepraszaaj, trzymaj się Wartości, bądź Utrzewały) Dbanie o Ciało (Lecz chorobę fiz., ureguluj jedzenie, unikaj Środków Zmieniających Nastroj; Ureguluj Sen, ćwiczenia Fizyczne) STOP (Zatrzymaj się, trzymaj Dystans, Obserwuj, postępuj Uważnie) ZIOM (Zimna Woda, Intensywne ćwiczenia, Odddech (regularny i głęboki), relaksacja mięśni z oddechem		Mądry Umysł	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Obserwuj: Zauważ	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Opisz słowami: Tylko Fakty	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Uczestnicz: Zanurz się w Doświadczenie	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Nieoceniająco	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Tu i Teraz: Aktualna Chwila	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Efektywnie: Skup się na tym, co działa	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Efektywność Celów: opisz; wyraż; asertywnie; wzmocnij	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Efektywność Celów: uważna/ly; pewna/ny siebie; negocjuj	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Efektywność Relacji: Utrzymanie Relacji	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
<b>Efektywność Interpersonalna</b>		Szacunek do Siebie	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Kroczenie Środkową Ścieżką (dialektyka)	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Uprawomocnienie	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Zmiana Zachowania	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Sprawdzenie Faktów	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Działanie Przeciwne do Emocji	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Rozwiązywanie Problemów	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Pomnażanie Pozytywnych Emocji (krótko i długoterminowo)	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Budowanie Mistrzostwa	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Radzenie Sobie na Zapas	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
<b>Regulacja Emocji</b>		Dbanie o Ciało: w Zdrowym Ciele Zdrowy Duch	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Uważność Aktualnych Emocji	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		<b>PRZETRWANIE KRYZYSU</b>	STOP	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED			
		Plusy i Minusy przetrwania Kryzysu	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		ZIOM	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Odwracanie Uwagi	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Samoukojenie	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		Ulepszanie Chwilii	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
		<b>AKCEPTACJA RZECZYWISTOŚCI</b>	Radykalna Akceptacja	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED			
		Półśmiech, Dłonie Dobrej Woli	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED				
Gotowość, Uważność Aktualnych Myśli	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED						



**Odporność Na Stres**