

Tygodniowy dziennik

Czy byłem szczerzy wypełniając ten formularz? tak nie

inicjały:						data:			Ile dni wypełniałem dziennik? (0-7)	
						P-D/1-5				
emocje	radość	smutek	złość	strach	poczucie			Użytki	Użyte	notatki: np. trudna sytuacja
dzień	0-10	0-10	0-10	0-10	winy			(ilość)	umiejętności	
					0-10				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 myślałem o nich, nie próbowałem 1 = Myślałem, nie użyłem, nie chciałem 2 = Myślałem, nie użyłem, chciałem 3 = Próbowałem, ale nie mogłem użyć 4 = Próbowałem, mogłem użyć, ale nie pomogły 5 = Próbowałem, mogłem użyć, pomogły 6 = Nie próbowałem, użyłem ich, nie pomogły 7 = Nie próbowałem, użyłem ich pomogły	Oceń 0-5	
	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									
Uważność Efektywność Celów w relacji (Opisz sytuację, wyraż swoje opinie/emocje, asertywnie podtrzymaj swoje zdanie, wzmocnij-nagródź) POZOSTAŃ (Uważna/ly, Pewna/ny siebie, Negocjuj) Efektywność Relacji (Delikatna/ly, działaj z Zaінteresowaniem, Uprawomocnij, bądź na Luzie) Szacunek do siebie (bądź w Porządku, nie Przepraszać, trzymaj się Wartości, bądź Utrzymać) 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							
Efektywność Interpersonalna Efektywnie: Skup się na tym, co działa	★	Efektywność Celów: opisz; wyraż; asertywnie; wzmocnij	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED							
		Efektywność Celów: uważna/ly; pewna/ly siebie; negocjuj	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED							
		Efektywność Relacji: Utrzymanie Relacji	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED							
		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							
Regulacja Emocji Zmiana Zachowania	★	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							
Odporność Na Stres Dbanie o Ciało: w Zdrowym Ciele Zdrowy Duch Uważność Aktualnych Emocji	★	PRZETRWANIE KRYZYSU	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							
AKCEPTACJA RZECZYWISTOŚCI Gotowość, Uważność Aktualnych Myśli	★	Radykalna Akceptacja	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED							
		Półśmiech, Dłonie Dobrej Woli	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIED							