

Dziennik – zbuduj świadomość odczuwanego stresu w ciągu tygodnia. Poznaj swoje reakcje, obserwuj się z łagodnością i akceptacją, nie oceniaj tego, co zapisujesz.

Postaraj się codziennie uzupełniać kolejne pola, daj sobie czas na poznanie siebie. Gdy będziesz gotowa/gotowy pomyśl o strategiach do konkretnych sytuacji. Pamiętaj o elastyczności, próbuj różnych aktywności celem zmniejszenia poziomu odczuwanego stresu, zatrzymaj przy sobie te strategie, które Ci służą, a odrzuć te, które nie wnoszą spokoju.

Dzień	Opisz sytuację, która wywołała u Ciebie reakcję stresową	Czy w trakcie tej sytuacji, miałas/eś świadomość doświadczanego stresu?	Jak reagowało Twoje ciało na tę sytuację? Co się w nim zmieniło, co Cię zaskoczyło, co wyczuwałaś/eś?	Jakie emocje i myśli towarzyszyły Ci w tej sytuacji?	Jak zareagowałaś/zareagowałeś na tę sytuację?	Czy chciałabyś/chciałbyś zmienić coś w swojej reakcji? Napisz, co dokładnie
Poniedziałek						
Wtorek						
Środa						
Czwartek						
Piątek						
Sobota						
Niedziela						