Aalborg Hypnoseklinik

Stressdagbog

Lær dine triggere og automatiske reaktioner at kende

Mange af vores reaktioner sker helt automatisk. En bestemt situation, en bemærkning eller måske bare en tanke kan sætte noget i gang, uden at vi egentlig lægger mærke til det.

Denne dagbog hjælper dig med at blive mere opmærksom på de situationer, der udløser stress og uro, og hvordan du reagerer.

Du skal ikke finde forklaringer på, hvorfor du reagerer, som du gør. Du skal heller ikke forsøge at ændre noget bestemt. Begynd blot med at lægge mærke til, hvad der sker.

Måske opdager du, at bestemte situationer udløser den samme reaktion igen og igen. Eller måske oplever du efterhånden, at noget, som tidligere påvirkede dig, ikke længere gør det på samme måde.

Sådan bruger du dagbogen

Notér med få ord det vigtigste, du har lagt mærke til. Der er med vilje ikke så meget skriveplads i skemaet.

Har du ikke noget særligt at notere en dag, lader du bare feltet stå tomt. Har du brug for mere plads til dine notater, kan du bruge bagsiden.

Efter 14 dage kan du se tilbage på dine registreringer og måske få øje på sammenhænge eller forandringer, som du ellers ikke ville have bemærket.

Dagbogen er dit personlige redskab, og du bestemmer selv, hvad du ønsker at dele.

Hvis du har lyst, kan vi kigge på skemaet sammen og se, om der er mønstre, vi kan arbejde med i behandlingen. Vi kan også bruge dine observationer til at finde enkle øvelser, du selv kan bruge i hverdagen.

Det handler ikke om at holde øje med alt, du gør – men om at blive opmærksom på de reaktioner, der ofte sker helt automatisk.

Fyrkildevej 7, 1. sal • 9220 Aalborg Ø • www.aalborghypnoseklinik.dk
kontakt@aalborghypnoseklinik.dk • Telefon: 20 96 41 00

PERSONLIGT ARBEJDSREDSKAB · UGE _____ FRA _____ TIL _____

Stressdagbog

Læg mærke til situationer, triggere og dine automatiske reaktioner.

Aalborg Hypnoseklinik

Skriv kun stikord fra én situation, du lagde mærke til. Du skal ikke forklare, hvorfor du reagerede.

Dag Dato	**Tid og sted** Hvor var du?	**Stress 1–10** 1 = lidt 10 = meget	**Hvad skete der?** Situation eller mulig trigger	**Hvad mærkede jeg?** Krop, tanker eller følelser	**Hvordan reagerede jeg?** Hvad gjorde jeg automatisk?	**Hjalp min reaktion?** 1 = slet ikke 10 = meget	**Hvad hjalp eller var anderledes?** Også når du reagerede anderledes end før
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Husk også de gode tegn: En situation kan være værd at notere, når den ikke længere udløser den sædvanlige reaktion.

PERSONLIGT ARBEJDSREDSKAB · UGE _____ FRA _____ TIL _____

Stressdagbog

Læg mærke til situationer, triggere og dine automatiske reaktioner.

Aalborg Hypnoseklinik

Skriv kun stikord fra én situation, du lagde mærke til. Du skal ikke forklare, hvorfor du reagerede.

Dag Dato	**Tid og sted** Hvor var du?	**Stress 1–10** 1 = lidt 10 = meget	**Hvad skete der?** Situation eller mulig trigger	**Hvad mærkede jeg?** Krop, tanker eller følelser	**Hvordan reagerede jeg?** Hvad gjorde jeg automatisk?	**Hjalp min reaktion?** 1 = slet ikke 10 = meget	**Hvad hjalp eller var anderledes?** Også når du reagerede anderledes end før
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Husk også de gode tegn: En situation kan være værd at notere, når den ikke længere udløser den sædvanlige reaktion.

Stressdagbog – efter 14 dage

Se tilbage på dine notater. Hvad har du især lagt mærke til?

Aalborg Hypnoseklinik

Skriv kun det vigtigste. Du behøver ikke udfylde alle felter eller finde forklaringer på dine reaktioner.

Hvilke situationer gik igen?

Fx situationer, bemærkninger eller tanker, der påvirkede dig.

Hvordan reagerede jeg ofte?

Fx i kroppen, tankerne eller det, du gjorde automatisk.

Hvad hjalp – eller var anderledes?

Også små forandringer og gode tegn er værd at lægge mærke til.

Hvad vil jeg tage med videre?

Noget, du har opdaget eller gerne vil arbejde videre med.

Dagbogen er dit personlige redskab. Du bestemmer selv, om du vil dele dine notater.