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.