

Az én Termékenységi Naplóm

DÁTUM _____

A MAI NAPOM SZAVA _____

HANGULAT



ÉRZELMEK

SZORONGÁS

MI OKOZTA?

MÉRTÉKE:

/10



COPING, AMIT
KIPRÓBÁLTAM:

GONDOLATOK

NAG-OK

ALTERNATÍV GONDOLATOK

REGGELI

EBÉD

VACSORA

NASIK



MOZGÁS

MOZGÁSFORMA

IDŐTARTAM

ALVÁS

MINŐSÉG

MENNYISÉG



____ ÓRA

POZITÍV FÓKUSZ & HÁLA

MA ÖRÖMET OKOZOTT:

HÁROM DOLOG,
AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK:



BUDAI
TERMÉKENYSÉGI
CENTRUM

Az én Termékenységi Naplóm

Kitöltési útmutató

DÁTUM _____

A MAI NAPOM SZAVA _____

HANGULAT

Karikázd be azt a jelet, amelyik a leginkább jellemezte a mai hangulatod.

ÉRZELMEK

Gyűjtsd össze azokat az érzelmeket, amelyek jelen voltak a mai nap során.

SZORONGÁS

MI OKOZTA?

Írd le azokat a körülményeket, amelyben megjelent a szorongás.

MÉRTÉKE:

/10



COPING, AMIT KIPRÓBÁLTAM:

Írd le, hogy mit alkalmaztál a szorongás csökkentésére.

REGGELI

EBÉD

VACSORA

NASIK



MOZGÁS

MOZGÁSFORMA

Írd ide, hogy mit mozogtál,

IDŐTARTAM

ide pedig, hogy mennyi időt.

GONDOLATOK



NAG-OK

Ide írd azokat a negatív

automatikus gondolatokat,

amelyek megjelentek

a mai nap folyamán.

ALTERNATÍV GONDOLATOK

Majd fogalmazd meg

helyettük alternatív,

realisztikusabb és támogató

gondolatokat.



ALVÁS

MINŐSÉG



MENNYISÉG

____ ÓRA

POZITÍV FÓKUSZ & HÁLA

MA ÖRÖMET OKOZOTT:

Gyűjtsd ide a mai nap

pozitív dolgait,

HÁROM DOLOG,

AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK:

és azt is, hogy

miért vagy hálás

a mai napon,

