



Dziennik Emocji DBT

Data	Jak często wypełniany? _____	Wypełniany na sesji? TAK NIE	Chęć do porzucenia terapii (pod koniec tyg.) 0-5: _____	Inicjały
------	---------------------------------	--------------------------------------	--	----------

dzień									Użytki + inne zachowania problemowe:								U*	Notatki Np. trudna sytuacja
	Radość	Smutek	Gniew	Wstyd	P. winy	Lęk	Inna	Leki	Użytki									
	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	√ / -	Co? Jeśli <i>Impuls</i> - wpisz 0-5	Ile?	I/D	0-5	I/D	0-5	I/D	0-5		
PON																		
WT																		
ŚR																		
CZW																		
PIĄT																		
SOB																		
NDZ																		

Dodatkowe notatki:	<p>*Umiejętności</p> <p>0 = Nie myślałam o nich</p> <p>1 = Myślałam, nie chciałam użyć</p> <p>2 = Myślałam, chciałam użyć, nie użyłam</p> <p>3 = Próbowałam, nie udało się użyć</p> <p>4 = Próbowałam, użyłam, nie pomogło</p> <p>5 = Próbowałam, użyłam, pomogły</p> <p>6 = Użyłam automatycznie, nie pomogły</p> <p>7 = Użyłam automatycznie, pomogły</p>	I/D = Impuls / Działanie
--------------------	---	--------------------------------

UWAŻNOŚĆ	Mądry umysł	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Obserwowanie: tylko zauważ / surfuj po impulsach	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Opisywanie / sprawdzanie faktów	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Uczestniczenie / flow	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Postawa nieosądzająca	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Jedna rzecz naraz	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Skuteczność: skup się na tym co działa	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
SKUTECZNOŚĆ INTERPERSONALNA	Skuteczność w osiąganiu celów: DEAR MAN	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Skuteczność w relacji: GIVE	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Skuteczność w szacunku do siebie: FAST	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Droga Środka (dialektyka)	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Uprawomocnienie (siebie, innych)	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Zmiana zachowania	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Inna (jaka?)	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
REGULACJA EMOCJI	Sprawdzanie faktów	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Przeciwstawnie działanie	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Rozwiązywanie Problemów	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	ABC	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	PLEASE	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Uważność bieżących emocji	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Wartości i priorytety	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Higiena snu	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
PRZETRWANIE KRYZYSU AKCEPTACJA RZECZYWISTOŚCI	STOP	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Plusy i Minusy przetrwania Kryzysu	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	TIP	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	ACCEPTS - odwracanie uwagi	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Samouspokajanie - 5 zmysłów	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	IMPROVE - polepszanie chwili	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Radykalna akceptacja, nastawianie umysłu, dobrowolność	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Półuśmiech i otwarte ramiona	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
	Uważność bieżących myśli	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ