Zał. nr 1

„Stres”

Data	Eustres/dystres	Przyczyna	Emocje	Zachowania	Uwagi

Zał. nr 2

„Oddech”

Data	Czas	Samopoczucie	Uwagi i obserwacje

Zał. nr 3

„Zmysły”

Data	Miejsce/przedmiot/muzyka/jedzenie	Zmysły	Samopoczucie	Uwagi i obserwacje

Zał. nr 4

„Pozytywne myśli”

Data	Negatywna myśl	Emocje, nastrój, chęć do działania	Zamiana w pozytywną myśl	Emocje, nastrój, chęć do działania

Zał. nr 5

„Docenianie”

Data	Dziś sprawiło mi radość …	Samopoczucie	Uwagi i obserwacje
	1. 2. 3. 4. 5.		
	1. 2. 3. 4. 5.		
	1. 2. 3. 4. 5.		
	1. 2. 3. 4. 5.		
	1. 2. 3. 4. 5.		
	1. 2. 3. 4. 5.		
	1. 2. 3. 4. 5.		

Zał. nr 6

„Właściwe nastawienie”

Data	Dystres	Zamiana w eustres	Samopoczucie	Uwagi i obserwacje

Zał. nr 7

„Budowanie poczucia własnej wartości”

Data	Jestem dumny z siebie bo …	Samopoczucie	Uwagi i obserwacje

Zał. nr 8

„Zdrowy styl życia”

Data	Sen	Dieta	Ruch	Uwagi i obserwacje
	od …… do ……			
	od …… do ……			
	od …… do ……			
	od …… do ……			
	od …… do ……			
	od …… do ……			
	od …… do ……			