

تمرین ۷ روزه یادداشت نویسی برای کاهش اضطراب

- مدت زمان هر روز: ۵ تا ۲۰ دقیقه
- هدف: کاهش نشخوار فکری، افزایش آگاهی از افکار و تبدیل نگرانی به اقدام‌های عملی.
- نویسنده/تهیه کننده: مجله‌ی آنلاین زندگی سالم
<https://www.zendegisalem.com/>

نکات استفاده

- هر روز حدود ۵ تا ۲۰ دقیقه وقت بگذارید.
- صادقانه و بدون قضاوت بنویسید.
- برای هر نگرانی یک اقدام کوچک تعیین کنید.
- اگر اضطراب شما شدید یا پایدار است، کنار روش‌های خودیاری با یک متخصص مشورت کنید.

قالب روزانه

روز ۱ – تخلیه فکری

تاریخ:

نمره رضایت آرامش:

مدت زمان پیشنهادی: ۱۰ دقیقه

حالت فعلی خود را مختصر بنویسید:

تخلیه فکری – هرچه هست بنویسید:

یکی را انتخاب کن و از خود بپرس:

واقعاً چقدر احتمال وقوع این اتفاق وجود دارد؟

شواهد برای این نگرانی چیست؟

شواهد علیه این نگرانی چیست؟

بدترین/معمولی/بهترین حالت (برای همان نگرانی):

بدترین حالت :

حالت معمولی (احتمالی)

بهترین حالت :

نگرانی‌های اصلی (تا ۳ مورد):

۱.

۲.

۳.

یک اقدام کوچک که امروز می‌توانی انجام دهی (واقعی و قابل اجرا):

اقدام :

زمان انجام :

شکرگزاری / پایان مثبت (حداقل یک مورد):

بررسی پایان روز (پُر شود در پایان روز):

روز ۲ – قدردانی

مدت زمان پیشنهادی: ۱۰ دقیقه

تاریخ:

نمره رضایت آرامش:

حالت فعلی خود را مختصر بنویسید:

سه چیزی که امروز بابتشان شکرگزاری :

۱.

۲.

۳.

یک لحظه مثبت امروز را توصیف کنید:

زندگی سالم

یک اقدام کوچک برای تقویت قدردانی:

بررسی پایان روز (پُر شود در پایان روز):

روز ۳ – شناسایی الگوهای فکری

مدت زمان پیشنهادی: ۱۵ دقیقه

تاریخ:

نمره رضایت آرامش:

حالت فعلی خود را مختصر بنویسید:

زندگی سالم

افکاری که تکرار می‌شوند (ذهن مشغول):

چه حسی به شما می‌دهند؟

یک راه متفاوت برای نگاه به این افکار:

یک اقدام کوچک برای امروز:
زندگی سالم
بررسی پایان روز (پُر شود در پایان روز):

روز ۴ – تمرکز بر نقاط قوت

مدت زمان پیشنهادی: ۱۰ دقیقه

تاریخ:

نمره رضایت آرامش:

حالت فعلی خود را مختصر بنویسید:

سه نقطه قوت شخصی خودتان:

۱.
۲.
۳.

زندگ سالم

چطور می‌توانید امروز یکی از این نقاط قوت را به کار بگیرید؟

یک اقدام کوچک برای امروز:

بررسی پایان روز (پُر شود در پایان روز):

روز ۵ – پذیرش و رها کردن

مدت زمان پیشنهادی: ۱۵ دقیقه

تاریخ:

نمره رضایت بخش آرامش:

حالت فعلی خود را مختصر بنویسید:

چیزی که نمی‌توانید کنترل کنید:

چطور می‌توانید آن را بپذیرید یا رها کنید؟

یک جمله تأییدی برای خودتان بنویسید:

یک اقدام کوچک برای امروز:

بررسی پایان روز (پُر شود در پایان روز):

روز ۶ – تصویرسازی مثبت

مدت زمان پیشنهادی: ۱۰ دقیقه

تاریخ:

نمره رضایت بخش آرامش:

حالت فعلی خود را مختصر بنویسید:

یک موقعیت آرامش بخش را در ذهنتان تصور کنید و توصیف کنید:



یک اقدام کوچک برای نزدیک تر شدن به این حس :

بررسی پایان روز (پُر شود در پایان روز):

روز ۷ – مرور و برنامه‌ریزی

مدت زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

تاریخ:

نمره رضایت بخش آرامش:

حالت فعلی خود را مختصر بنویسید:



چه چیزی در این هفته بیشتر به شما کمک کرد؟

چه تغییری در اضطراب یا آرامش خود احساس می‌کنید؟

سه درسی که از این هفته گرفتید:

۱.

۲.

۳.

چک‌لیست پایان هفته:

- آیا هر روز نوشته‌ام؟ بله / خیر
- چند اقدام کوچک انجام شد؟
- کدام نگرانی بیشترین کاهش را داشت؟
- از چه روش‌هایی بیشترین بهره را بردم؟
- برنامه هفتگی آینده :