FRAUENGeflüster

Stresstagebuch Blatt

_____

To-Do:

- ☐ _____
- _____
- ☐ _____
- _____
- ☐ _____
- _____
- ☐ _____
- _____
- ☐ _____
- _____
- ☐ _____
- _____

Emotionen:

W: Wut
G: Gereiztheit
E: Erschöpfung
T: Traurigkeit
A: _____
B: _____
C: _____
D: _____

Skala:

1-10 (max=10)

www.frauengefluester.net

Zeitpunkt			Stressor/Empfinden			Lösung	
Datum	Uhrzeit	Zyklustag	Stressor	Ausgelöste Emotion	Empfindungsskala	Relative Skala	Veränderung