

Przykładowe arkusze do 28-dniowego wyzwania

Dzień ____	Nasilenie (1–10)	Stresory życiowe
Objaw:		
Objaw:		
Objaw:		
Objaw:		
Stan zdrowia psychicznego:		

Dzień ____	Nasilenie (1–10)	Stresory życiowe
Objaw:		
Objaw:		
Objaw:		
Objaw:		
Stan zdrowia psychicznego:		