

---

# Stimmungstagebuch Das Selbsthilfebuch Fur Borderl

---

Stimmungstagebuch Für Borderliner  
Mein Stimmungstagebuch

*Stimmungstagebuch Das Selbsthilfebuch Fur Borderl*

*Downloaded from [aopartyrentals.com](#) by guest*

---

## NEIL BLACKBURN

---

Stimmungstagebuch Für Borderliner

Dieses Buch dient zur Selbsthilfe bei Stimmungsschwankungen und vielen weiteren Problemen die Krankheiten, wie Borderline, Depressionen, Bipolare Störung und viele weitere mit sich führen. Notieren Sie nun alles in dieses Buch auf knapp 120 Seiten und erkennen Sie bestimmte Muster oder Verhaltensweisen. Tragen Sie ein: Angaben zum Datum und Wochentag Angaben zum Schlafverhalten Angaben zum emotionalen Zustand Allgemeine Gedanken und Wohlbefinden Persönliche Verbesserungsvorschläge Platz für individuelle Einträge auf einem punktierten Rasterfeld Sie können dieses Tagebuch zusätzlich zu einer Therapie einsetzen und die Dokumentationen mit Ihrem Therapeuten besprechen. Ein hilfreiches Stimmungstagebuch im bequemen und handlichen A5 Format welches wunderbar in jede Tasche passt. Statt für 12,95 nun

für 9,95 erhältlich!

Mein Stimmungstagebuch

Die inneren gefühlsmäßigen Zustände zu kontrollieren fällt oft schwer. Dabei dominieren äußerst unangenehme Spannungszustände, die zuweilen als unerträglich empfunden werden. Um diesen Zustand zu verändern, und selbst beeinflussen zu können, habe ich diese Vorlage zunächst für mich selbst entwickelt und hoffe auch anderen damit helfen zu können. Entspannungsverfahren sind fester Bestandteil in der Behandlung psychischer Erkrankungen, aber auch anderer Erkrankungen wie z.B. von Kopfschmerzen. Sie sind außerdem zum Stressabbau geeignet und wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Wenn man ein Borderliner ist, neigt man häufig zu starken Stimmungsschwankungen und verschiedenen emotionalen Anspannungsgraden. Hat man ein Tagebuch zur Hilfe, in das man ab und zu oder täglich seine Gefühle und Anspannungen notiert, kann dies im Zusammenhang mit anderen Aspekten eine grosse Hilfe sein. Über die Zeit kann man vielleicht bestimmte emotionale Muster oder Handlungsmuster erkennen. Durch dieses Erkennen und Ergründen kann man sich, als Borderliner, selbst helfen. Dieses Tagebuch umfasst

dabei folgende Punkte: Überwachung des Schlafes Erfassung der momentanen Gefühlslage Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertes ausführliche Reflektion über die momentanen Gefühle Erkennen von besonders hoher Anspannung und Überlegungen wie diese verändert werden können zwischenmenschliche Konflikte und Überlegungen diese zu lösen Wahrnehmen der eigenen Grenzen und lernen „Nein“ zu sagen Notizen über schöne und schlechte Ereignisse des Tages Was mich gedanklich am meisten beschäftigt und wie ich diese Gedanken kurzzeitig stoppen kann Tags Stimmungstagebuch, Moodtracker, Tagebuch, Borderline, Borderliner, Stimmungstagebuch für Borderliner, Ich hasse dich verlass mich nicht, Borderline Selbsthilfebuch, Selbsthilfebuch für Borderliner, Borderline Mütter und ihre Kinder, Borderline Buch, Borderline Skills, Borderline Angehörige, Borderline verstehen, Borderline Störung, Borderline Störung im Jugendalter, Borderline die andere Art zu fühlen, Borderline: das Selbsthilfebuch, Leben mit einer Borderline Störung, eine Hilfe für Betroffene und Angehörige, zerissen zwischen Extremen, Schluss mit dem Eiertanz

Best Sellers - Books :

- [The Housemaid's Secret: A Totally Gripping Psychological Thriller With A Shocking Twist](#)
- [A Letter From Your Teacher: On The First Day Of School](#)
- [The Four Agreements: A Practical Guide To Personal Freedom \(a Toltec Wisdom Book\)](#)
- [The Very Hungry Caterpillar By Eric Carle](#)
- [My First Learn-to-write Workbook: Practice For Kids With Pen Control, Line Tracing, Letters, And More! By Crystal Radke](#)
- [Bluey And Bingo's Fancy Restaurant Cookbook: Yummy Recipes, For Real Life By Penguin Young Readers Licenses](#)
- [Rich Dad Poor Dad: What The Rich Teach Their Kids About Money That The Poor And Middle Class Do Not! By Robert T. Kiyosaki](#)
- [A Soul Of Ash And Blood: A Blood And Ash Novel \(blood And Ash Series\) By Jennifer L. Armentrout](#)
- [November 9: A Novel](#)
- [Love You Forever](#)