



Erschienen am 20.09.2019  
136 Seiten, kartoniert  
Format: 14.8 x 21.0  
ISBN: 978-3-95571-910-4

Janine Selle

## moodify

### Das Tagebuch für Therapie und Selbstfürsorge

Tägliche Selbstfürsorge für das körperliche und mentale Wohlbefinden

Wenn unser Stresspegel steigt, machen wir oftmals zuerst Abstriche bei uns selbst: bei unserem Schlaf, unserer Ernährung, unserer Freizeit. Und das nicht ohne Folgen für die körperliche und geistige Gesundheit.

Inspiziert durch effektive Techniken der Verhaltenstherapie enthält dieses Tagebuch übersichtliche und klare Möglichkeiten zur Protokollierung von Stimmungslage, Selbstfürsorge und Aktivitäten sowie zum Festhalten von Reflexionen, Wünschen und Zielen. Damit hilft es, Defizite in der Selbstfürsorge zu erkennen, Stressoren zu identifizieren und Überlastungen rechtzeitig zu bemerken – und so im stressigen Alltag besser auf uns Acht zu geben.

- Ideal als Begleitheft oder zur Vor- und Nachbereitung einer Psychotherapie
- Auch therapieunabhängig zur Stressbewältigung geeignet
- Tägliche Erfassung von Stimmung, Aktivitäten sowie grundlegender Selbstfürsorgeaspekte (u. a. Schlafqualität, Ess- und Trinkverhalten, Bewegung); inkl. Stolz- und Dankbarkeitstagebuch
- Monatliche Erfassung von Zielen und Selbstfürsorgeaufgaben sowie Reflexion über Ziele, Highlights und Stressoren
- Mit individuell ausfüllbarem Medikamenten-, Krisen- und Notfallplan

## Biografien

### Janine Selle

Dr. Janine Selle ist Psychotherapeutin und als leitende Psychologin im Klinikbereich tätig. Zusätzlich engagiert sie sich in sozialen Medien (Instagram: @dasklemmbrett) für die Aufklärung und Entstigmatisierung von Psychotherapie und psychischen Erkrankungen.