



**Janine Selle**  
**moodify**  
**Das Tagebuch für Therapie und Selbstfürsorge**

Erschienen am 20.09.2019  
ca. 130 Seiten, kartoniert  
Format: 14.8 x 21.0 cm  
ISBN: 978-3-95571-910-4

Janine Selle  
**moodify**

Das Tagebuch für Therapie und Selbstfürsorge

Tägliche Selbstfürsorge für das körperliche und mentale Wohlbefinden

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

Inspiriert durch effektive Techniken der Verhaltenstherapie enthält dieses Tagebuch einheitliche 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 auf Grundlage dessen im stressigen Alltag besser auf sich Acht geben zu können

- Ideal als Begleitheft oder zur Vor- und Nachbereitung einer Psychotherapie
- Durch Selbstfürsorge-Einführung auch für die Selbsthilfe geeignet
- Tägliche Erfassung von Stimmung, Schlafdauer, Ess- und Trinkverhalten, Bewegung (Stimmungs- und Aktivitätenprotokoll); 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.