Трекер настроения

Месяц: _____

Обведи или закрась кружок: каким был день в целом.

1 очень тяжело 2 тяжело 3 ровно 4 хорошо 5 отлично

День	Настроение 1-5	Слово дня и что на него повлияло
1	1 2 3 4 5	
2	1 2 3 4 5	
3	1 2 3 4 5	
4	1 2 3 4 5	
5	1 2 3 4 5	
6	1 2 3 4 5	
7	1 2 3 4 5	
8	1 2 3 4 5	
9	1 2 3 4 5	
10	1 2 3 4 5	
11	1 2 3 4 5	
12	1 2 3 4 5	
13	1 2 3 4 5	
14	1 2 3 4 5	
15	1 2 3 4 5	
16	1 2 3 4 5	
17	1 2 3 4 5	
18	1 2 3 4 5	
19	1 2 3 4 5	
20	1 2 3 4 5	
21	1 2 3 4 5	
22	1 2 3 4 5	
23	1 2 3 4 5	
24	1 2 3 4 5	
25	1 2 3 4 5	
26	1 2 3 4 5	
27	1 2 3 4 5	
28	1 2 3 4 5	
29	1 2 3 4 5	
30	1 2 3 4 5	
31	1 2 3 4 5	

Пропущенный день - не провал. Отмечай, когда получается.

Раз в неделю: что повторялось

Перечитай отметки за семь дней и ответь коротко. Это наблюдения, а не диагноз.

Неделя 1

Что чаще снижало настроение _____

Что возвращало силы _____

Что повторялось _____

Неделя 2

Что чаще снижало настроение _____

Что возвращало силы _____

Что повторялось _____

Неделя 3

Что чаще снижало настроение _____

Что возвращало силы _____

Что повторялось _____

Неделя 4

Что чаще снижало настроение _____

Что возвращало силы _____

Что повторялось _____

Дневник в телефоне

Во «Внутреннем Голосе» запись о дне превращается в AI-разбор,
а индекс состояния показывает тренд за 7 дней. Бесплатно - 3 разбора в неделю.

Google Play и RuStore - наведи камеру телефона на QR