


Dziennik Nastroju

ODKRYJ DROGI PROWADZĄCE
DO LEPSZEGO SAMOPOCZUCIA.



CO POMAGA?
KTÓRE ZACHOWANIA I SYTUACJE
WYZWALAJĄ W TOBIE POZYTYWNE
EMOCJE?

CZY UPRAWIASZ SPORT?
PRAKTYKUJESZ MEDYTACJĘ?
REGULARNIE PRZYJMUJESZ
PRZEPISANE LEKI?
ODDAJESZ SIĘ SWOJEMU HOBBY?

PROWADZENIE DZIENNIKA NASTROJU
POZWOLI CI OKREŚLIĆ, KTÓRE
CZYNNOŚCI SPRAWIAJĄ, ŻE CZUJESZ
SIĘ LEPIEJ.

*"Zaangażowanie się w
jakikolwiek działanie
pozwala bowiem
człowiekowi uwolnić
się od negatywnego
myślenia na temat
siebie i swoich
uczynków oraz
skoncentrować uwagę
na nowej, bieżącej
aktywności".*

Dariusz Doliński, Psychologia wpływu społecznego.

KĄŻDY MA ZMIANY NASTROJU W CIĄGU DNIA, ALE TRUDNO JEST ZAPAMIĘTAĆ DOKŁADNIE, JAKIE BYŁY OKOLICZNOŚCI, KTÓRE JE OTACZAŁY. DLATEGO PROWADZENIE **DZIENNIKA NASTROJU** MOŻE BYĆ SKUTECZNYM NARZĘDZIEM DO MONITOROWANIA ZMIAN NASZEGO SAMOPOCZUCIA.

Regularnie wykorzystując dziennik do śledzenia swojego nastroju, możesz zacząć dostrzegać wzorce i nauczyć się wykrywać wczesne oznaki, które mogą sugerować początek cyklu obniżonego nastroju, abyś mogła podjąć odpowiednie działania zapobiegawcze.

Dziennik nastroju pozwala także przyjrzeć się innym czynnikom, które mają pozytywny lub negatywny wpływ na Twój nastrój, takim jak otaczający Cię ludzie, Twoja dieta, czy poziom aktywności fizycznej. Dzięki temu możesz skoncentrować się na tych pozytywach i unikać tych negatywnych.

Dla najlepszych efektów, zalecane jest prowadzenie dziennika przez co najmniej miesiąc. W ciągu tego czasu, z powodzeniem będziesz mogła zauważyć wzorce i wyciągnąć odpowiednie wnioski.

Poniedziałek

Moje samopoczucie:

ILE GODZIN SPAŁAM

.....

Lekarstwa

RANO

POŁUDNIE

WIECZÓR

ODŻYWIANIE

ZDROWE

.....

.....

NIEZDROWE ORAZ UŻYWKI

.....

.....

.....

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

.....

.....

JESTEM WDZIĘCZNA ZA:

.....

.....

Z RANA



Zwróć uwagę na to, co i z kim robiłaś

WIECZOREM



Zwróć uwagę na to, co i z kim robiłaś

Nie odmawiaj sobie możliwości bycia wspieranym przez innych

www.zdrowieipsychika.com

Wtorek

Moje samopoczucie:

ILE GODZIN SPAŁAM

.....

Lekarstwa

RANO

POŁUDNIE

WIECZÓR

ODŻYWIANIE

ZDROWE

.....

.....

NIEZDROWE ORAZ UŻYWKI

.....

.....

.....

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

.....

.....

JESTEM WDZIĘCZNA ZA:

.....

.....

Z RANA



Zwróć uwagę na to, co i z kim robiłaś

WIECZOREM



Zwróć uwagę na to, co i z kim robiłaś

Nie odmawiaj sobie możliwości bycia wspieranym przez innych

www.zdrowieipsychika.com

Środa

Moje samopoczucie:

ILE GODZIN SPAŁAM

.....

Lekarstwa

RANO

POŁUDNIE

WIECZÓR

ODŻYWIANIE

ZDROWE

.....

NIEZDROWE ORAZ UŻYWKI

.....

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

.....

JESTEM WDZIĘCZNA ZA:

.....

Z RANA



Zwróć uwagę na to, co i z kim robiłaś

WIECZOREM



Zwróć uwagę na to, co i z kim robiłaś

Nie odmawiaj sobie możliwości bycia wspieranym przez innych

www.zdrowieipsychika.com

Czwartek

Moje samopoczucie:

ILE GODZIN SPAŁAM

.....

Lekarstwa

RANO

POŁUDNIE

WIECZÓR

ODŻYWIANIE

ZDROWE

.....

NIEZDROWE ORAZ UŻYWKI

.....

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

.....

JESTEM WDZIĘCZNA ZA:

.....

Z RANA



Zwróć uwagę na to, co i z kim robiłaś

WIECZOREM



Zwróć uwagę na to, co i z kim robiłaś

Nie odmawiaj sobie możliwości bycia wspieranym przez innych

www.zdrowieipsychika.com

Piątek

Moje samopoczucie:

ILE GODZIN SPAŁAM

.....

Lekarstwa

RANO

POŁUDNIE

WIECZÓR

ODŻYWIANIE

ZDROWE

.....

.....

NIEZDROWE ORAZ UŻYWKI

.....

.....

.....

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

.....

.....

JESTEM WDZIĘCZNA ZA:

.....

.....

Z RANA



Zwróć uwagę na to, co i z kim robiłaś

WIECZOREM



Zwróć uwagę na to, co i z kim robiłaś

Nie odmawiaj sobie możliwości bycia wspieranym przez innych

www.zdrowieipsychika.com

Sobota

Moje samopoczucie:

ILE GODZIN SPAŁAM

.....

Lekarstwa

RANO

POŁUDNIE

WIECZÓR

ODŻYWIANIE

ZDROWE

.....

NIEZDROWE ORAZ UŻYWKI

.....

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

.....

JESTEM WDZIĘCZNA ZA:

.....

Z RANA



Zwróć uwagę na to, co i z kim robiłaś

WIECZOREM



Zwróć uwagę na to, co i z kim robiłaś

Niedziela

Moje samopoczucie:

ILE GODZIN SPAŁAM

.....

Lekarstwa

RANO

POŁUDNIE

WIECZÓR

ODŻYWIANIE

ZDROWE

.....

NIEZDROWE ORAZ UŻYWKI

.....

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

.....

JESTEM WDZIĘCZNA ZA:

.....

Z RANA



Zwróć uwagę na to, co i z kim robiłaś

WIECZOREM



Zwróć uwagę na to, co i z kim robiłaś

Nie odmawiaj sobie możliwości bycia wspieranym przez innych

www.zdrowieipsychika.com

Podsumowanie Tygodnia

Z czego jestem dumna

.....

.....

.....

.....

.....

Mój nastrój polepsza

.....

.....

.....

.....

.....

Mój nastrój pogarsza

.....

.....

.....

.....

.....

Co mogłabym poprawić

.....

.....

.....

.....

.....

Przygotowana
na kolejne
wyzwanie?



Osoba to płynny proces, nie stały i statyczny byt;
płynąca rzeka zmian, nie blok z solidnego materiału;
stale zmieniająca się konstelacja możliwości, a nie
ustalona ilość cech.

CARL ROGERS