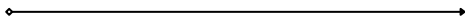


Data: _____

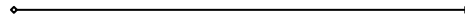
Jak się dzisiaj czuję.

Dzisiaj mój nastrój oceniam na:

1



5



10

Co sprawia, że jestem na tym, a nie na niższym poziomie?

Co zrobiłam/zrobiłem dzisiaj dla siebie?	Co zrobiłam/zrobiłem dzisiaj dla innych?	Co mnie dzisiaj ucieszyło?
Czy jest coś, co mnie dzisiaj zasmuciło?	Jak poradziłam/poradziłem sobie z tym, co mnie zasmuciło?	Czego dzięki temu się o sobie dowiaduję?



Co mogę zrobić dzisiaj, dzięki czemu jutro poczuje się lepiej?

5 prostych rzeczy, które bezwarunkowo sprawiają mi przyjemność.

Czuję spokój kiedy...

Co jestem w stanie dzisiaj kontrolować?
