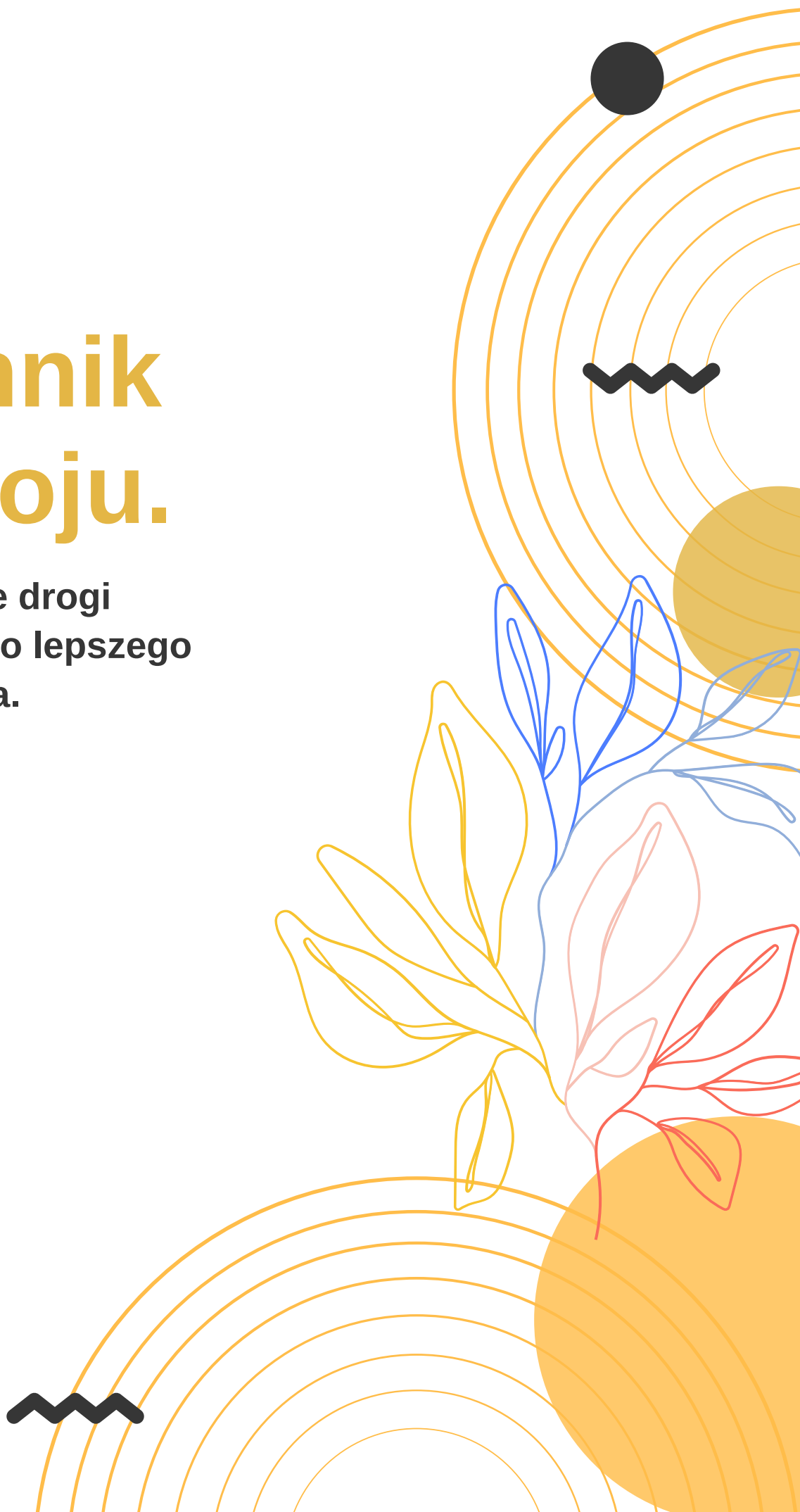


Dziennik nastroju.

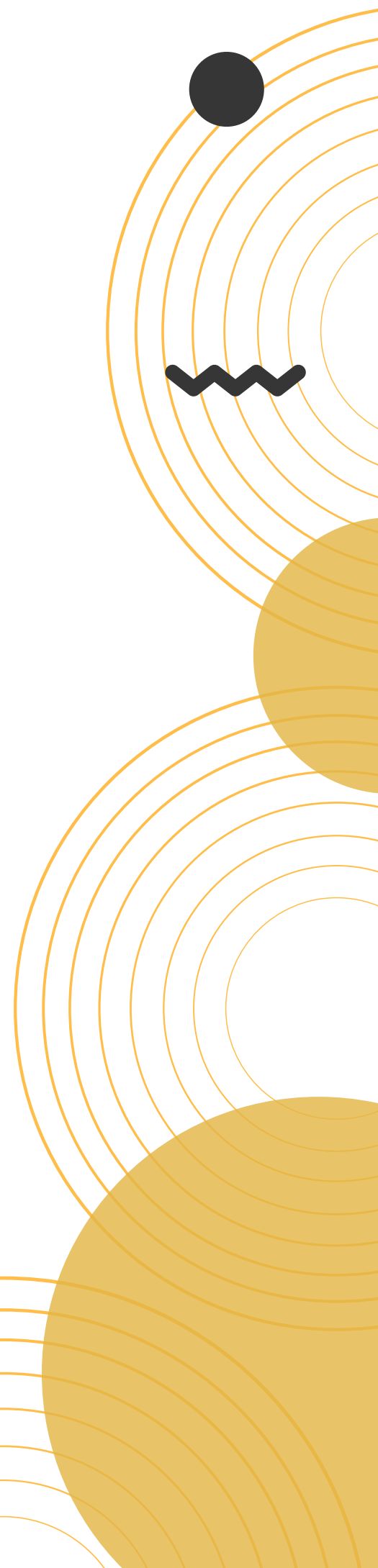
Poznaj własne drogi
prowadzące do lepszego
samopoczucia.



Jesteś ekspertem!

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

Zmiany nastroju w ciągu dnia są całkowicie naturalne dopóki nie zaburzają naszego funkcjonowania. Trudno jest jednak zapamiętać dokładnie, jakie były okoliczności, które je otaczały. Dlatego prowadzenie Dziennika Nastroju może być skutecznym narzędziem do monitorowania zmian naszego samopoczucia.



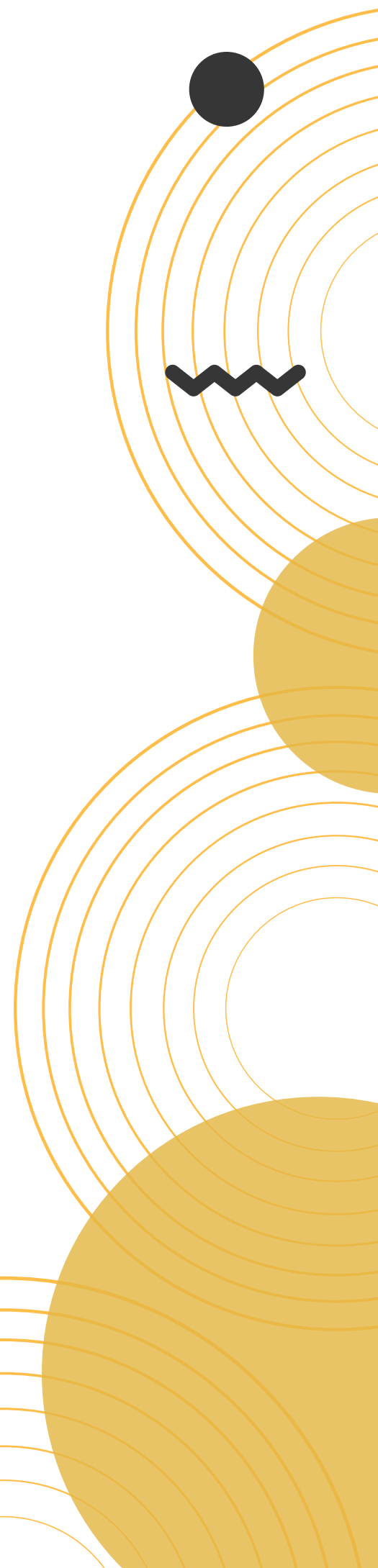
Regularnie wykorzystując dziennik do śledzenia swojego nastroju, możesz zacząć dostrzegać wzorce, a tym samym nauczyć się wykrywać wczesne oznaki, które mogą sugerować początek cyklu obniżonego nastroju. Pomoże Ci to podjąć odpowiednie działania zapobiegawcze.

Dziennik nastroju pozwala także przyrzeć 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.

"Zaangażowanie się w jakiekolwiek 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.

Dla najlepszych efektów, zalecane jest prowadzenie dziennika przez co najmniej miesiąc. W ciągu tego czasu, z powodzeniem będziesz mógł_a 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

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

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

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

Nie odmawiaj sobie możliwości bycia wspieranym przez innych

www.zdrowieipsychika.com

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

.....

.....

.....

.....

.....