

ŽIVOT V POHODĚ

Sleduj svou náladu, emoce, vtipné chvíle.

Vše si zaznamenej :)

Nálada a pocity

	1	2	3	4	5	6	7	8	10	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Radost																															
Klid																															
Štěstí																															
Láska																															
Vděčnost																															
Nadšení																															
Strach																															
Smutek																															
Vztek																															
Stres																															

Fyzický stav a zájmy

	1	2	3	4	5	6	7	8	10	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Spánek																															
Pohyb																															
Jídlo																															
Procházka																															
Kreativita																															
Knihy																															
Učení																															

Vtipné chvíle

A k čemu mi to bude?

Dozvíte se, co vám přináší radost, smutek, vztek,... Záznamy také mohou pomoci zvládat své emoce, hledat způsoby, jak si zlepšit náladu. Můžete sledovat svůj osobní růst, dosažení cílů nebo zlepšení nálady.

Zaznamenávání vás navíc může motivovat k pohybu, učení či trávení méně času na PC,...

Celkově je to skvělý nástroj pro zlepšení a udržení duševního zdraví :)