Pascoe
Naturmedizin seit 1895

Mein Stimmungstagebuch

Datum/Uhrzeit	Stimmung/Gefühl Beispiel: gereizt, lustlos, bedrückt, nervös, unmotiviert, heiter, entspannt, konzentriert …	Intensität 1 = leicht bis 10 = stark	Situation Wer?, Was?, Wo?, Wie?	Aktivität Gibt es etwas, dass dir geholfen hat und deine Stimmung verbessert hat?

Weitere Infos: Depressive Verstimmung

www.pascoe.de