Dnevnik razpoloženja

Kratek dnevni zapis, ki po dveh tednih pokaže vzorec, ki ga od znotraj ne vidiš.

> Izpolni **dvakrat na dan**, zjutraj in zvečer. Ne razmišljaj dolgo — prva ocena je navadno najbolj poštena. Po dveh tednih ne išči vzroka za posamezen dan, ampak **ponovitve**: dan v tednu, ura, oseba, položaj.

Teden 1

DATUM	JUTRO 1–10	VEČER 1–10	SPANEC H / 1–5	DOGODEK DNEVA	KJE JE BILO NAPETO

Teden 2

DATUM	JUTRO 1–10	VEČER 1–10	SPANEC H / 1–5	DOGODEK DNEVA	KJE JE BILO NAPETO

Kaj opažam po dveh tednih

Kateri dnevi so bili najnižji in kaj jim je bilo skupno?

Kaj se je ponovilo vsaj trikrat?

Ena stvar, ki jo naslednji teden spremenim