

Εβδομαδιαία καταγραφή διάθεσης

Επτά ημέρες σε μία ματιά: διάθεση, ύπνος, ένταση και τι βοήθησε.

Οδηγία

Μία γραμμή την ημέρα, ίδια ώρα αν γίνεται. Βαθμολόγησε από 0 έως 10 και κράτα μία μόνο λέξη για ό,τι βοήθησε.

Ημέρες

Ημέρα	Διάθεση	Ύπνος (ώρες)	Ένταση	Τι βοήθησε

Το τέλος της εβδομάδας

Ποια ημέρα ήταν η πιο δύσκολη και τι συνέβη;

Ποια στιγμή πήγε καλύτερα από ό,τι περίμενα;

Τι θα κρατήσω για την επόμενη εβδομάδα;

Για τη συνεδρία

- ☐ Ένα μοτίβο που ξεχώρισα
- ☐ Μια ερώτηση που θέλω να συζητήσουμε
- ☐ Ένα πράγμα που θέλω να δοκιμάσω

Σημειώσεις

Ό,τι θέλω να θυμηθώ για την επόμενη συνεδρία:

Δείγμα εντύπου. Οι στήλες και η κλίμακα προσαρμόζονται στους δείκτες που παρακολουθείς εσύ.