

TÄGLICHES FARBIGES STIMMUNGSBUCH:

90-Tage-Stimmungstracker-Journal

Tagebuch für gute und schlechte Tage:
Mit Checkboxen und Platz zum Ausfüllen

DATUM _____

TÄGLICH *Stimmung* TRACKER

TAG: M-D-M-D-F-S-S

SCHLAFSTUNDEN

ENERGY LEVEL

STRESS LEVEL

HEUTE FÜHLTE ICH

- Geliebt
- Happy
- Kranke
- Wütend
- Traurig
- Produktiv
- Durchschnitt
- Geschätzt
- Content
- Müde
- Ängstlich
- Einsam
- Motiviert
- Normal
- STOLZ
- Joyful
- Gelangweilt
- Frustriert
- Depressed
- Lebendig
- Gut
- Dankbar
- Relaxed
- Faule
- Verärgert
- Unsicher
- Aufgeregt
- in Ordnung

DREI DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN

- _____
- _____
- _____

WASSERAUFNAHME (8 GLÄSER PRO TAG):

DID I HAVE ENOUGH? JA NEIN

- Obst/Gemüse
- Vitamine
- Frische Luft
- Bewegung
- Schlaf

WIE HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT IN... (BITTE EINKREISEN!)

Morgens?

Nachmittags?

Abend?

ERINNERUNG AN

MEDIKAMENTE

WAS ICH GETAN HABE, UM FÜR MICH SELBST ZU SORGEN

- Spaziergang
- Bewegung
- Lese
- Familie
- Hobbys
- Meditieren
- Übungen
- Haustiere
- Freunde
- Extra Schlaf
- Baden
- Gymnastik
- Fahren
- Games spielen
- Bevorzugtes
- Kochen
- TV/Film
- Journal
- Einkaufen
- Essen

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS

WAS LÄUFT GUT? WAS HAT MIR EIN GUTES GEFÜHL GEGEBEN? WORAUF BIN ICH STOLZ?

- _____
- _____
- _____

WAS HAT ZU NEGATIVEN EMOTIONEN BEIGETRAGEN? WAS WÜRDTE ICH ÄNDERN

- _____
- _____
- _____

DATUM: _____

TÄGLICH *Stimmung* TRACKER

TAG: M-D-M-D-F-S-S

SCHLAFSTUNDEN

ENERGY LEVEL

STRESS LEVEL

HEUTE FÜHLTE ICH

- Geliebt
- Happy
- Kranke
- Wütend
- Traurig
- Produktiv
- Durchschnitt
- Geschätzt
- Content
- Müde
- Ängstlich
- Einsam
- Motiviert
- Normal
- STOLZ
- Joyful
- gelangweilt
- Frustriert
- Depressed
- Lebendig
- Gut
- Dankbar
- Relaxed
- Faule
- Verärgert
- Unsicher
- Aufgeregt
- in Ordnung

DREI DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN

- _____
- _____
- _____

WASSERAUFNAHME (8 GLÄSER PRO TAG):

DID I HAVE ENOUGH? JA NEIN

- Obst/Gemüse
- Vitamine
- Frische Luft
- Bewegung
- Schlaf

WIE HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT IN... (BITTE EINKREISEN!)

Morgens?

Nachmittags?

Abend?

ERINNERUNG AN

MEDIKAMENTE

WAS ICH GETAN HABE, UM FÜR MICH SELBST ZU SORGEN

- Spaziergang
- Bewegung
- Lese
- Familie
- Hobbys
- Meditieren
- Übungen
- Haustiere
- Freunde
- Extra Schlaf
- Baden
- Gymnastik
- Fahren
- Games spielen
- Bevorzugtes
- Kochen
- TV/Film
- Journal
- Einkaufen
- Essen

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS

WAS LÄUFT GUT? WAS HAT MIR EIN GUTES GEFÜHL GEGEBEN? WORAUF BIN ICH STOLZ?

- _____
- _____
- _____

WAS HAT ZU NEGATIVEN EMOTIONEN BEIGETRAGEN? WAS WÜRDTE ICH ÄNDERN

- _____
- _____
- _____

DATUM: _____

TÄGLICH *Stimmung* TRACKER

TAG: M-D-M-D-F-S-S

SCHLAFSTUNDEN

ENERGY LEVEL

STRESS LEVEL

HEUTE FÜHLTE ICH

- Geliebt
- Happy
- Kranke
- Wütend
- Traurig
- Produktiv
- Durchschnitt
- Geschätzt
- Content
- Müde
- Ängstlich
- Einsam
- Motiviert
- Normal
- STOLZ
- Joyful
- Gelangweilt
- Frustriert
- Depressed
- Lebendig
- Gut
- Dankbar
- Relaxed
- Faule
- Verärgert
- Unsicher
- Aufgeregt
- in Ordnung

DREI DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN

- _____
- _____
- _____

WASSERAUFNAHME (8 GLÄSER PRO TAG):

DID I HAVE ENOUGH? JA NEIN

- Obst/Gemüse
- Vitamine
- Frische Luft
- Bewegung
- Schlaf

WIE HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT IN... (BITTE EINKREISEN!)

Morgens?

Nachmittags?

Abend?

ERINNERUNG AN

MEDIKAMENTE

WAS ICH GETAN HABE, UM FÜR MICH SELBST ZU SORGEN

- Spaziergang
- Bewegung
- Lese
- Familie
- Hobbys
- Meditieren
- Übungen
- Haustiere
- Freunde
- Extra Schlaf
- Baden
- Gymnastik
- Fahren
- Games spielen
- Bevorzugtes
- Kochen
- TV/Film
- Journal
- Einkaufen
- Essen
- _____
- _____
- _____

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SNACKS

WAS LÄUFT GUT? WAS HAT MIR EIN GUTES GEFÜHL GEGEBEN? WORAUF BIN ICH STOLZ?

- _____
- _____
- _____

WAS HAT ZU NEGATIVEN EMOTIONEN BEIGETRAGEN? WAS WÜRDTE ICH ÄNDERN

- _____
- _____
- _____

DATUM: _____

TÄGLICH *Stimmung* TRACKER

TAG: M-D-M-D-F-S-S

SCHLAFSTUNDEN

ENERGY LEVEL

STRESS LEVEL

HEUTE FÜHLTE ICH

- Geliebt
- Happy
- Kranke
- Wütend
- Traurig
- Produktiv
- Durchschnitt
- Geschätzt
- Content
- Müde
- Ängstlich
- Einsam
- Motiviert
- Normal
- STOLZ
- Joyful
- gelangweilt
- Frustriert
- Depressed
- Lebendig
- Gut
- Dankbar
- Relaxed
- Faule
- Verärgert
- Unsicher
- Aufgeregt
- in Ordnung

DREI DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN

- _____
- _____
- _____

WASSERAUFNAHME (8 GLÄSER PRO TAG):

DID I HAVE ENOUGH? JA NEIN

- Obst/Gemüse
- Vitamine
- Frische Luft
- Bewegung
- Schlaf

WIE HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT IN... (BITTE EINKREISEN!)

Morgens?

Nachmittags?

Abend?

ERINNERUNG AN

MEDIKAMENTE

WAS ICH GETAN HABE, UM FÜR MICH SELBST ZU SORGEN

- Spaziergang
- Bewegung
- Lese
- Familie
- Hobbys
- Meditieren
- Übungen
- Haustiere
- Freunde
- Extra Schlaf
- Baden
- Gymnastik
- Fahren
- Games spielen
- Bevorzugtes
- Kochen
- TV/Film
- Journal
- Einkaufen
- Essen
- _____
- _____
- _____

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS

WAS LÄUFT GUT? WAS HAT MIR EIN GUTES GEFÜHL GEGEBEN? WORAUF BIN ICH STOLZ?

- _____
- _____
- _____

WAS HAT ZU NEGATIVEN EMOTIONEN BEIGETRAGEN? WAS WÜRDTE ICH ÄNDERN

- _____
- _____
- _____

DATUM: _____

TÄGLICH *Stimmung* TRACKER

TAG: M-D-M-D-F-S-S

SCHLAFSTUNDEN

ENERGY LEVEL

STRESS LEVEL

HEUTE FÜHLTE ICH

- Geliebt
- Happy
- Kranke
- Wütend
- Traurig
- Produktiv
- Durchschnitt
- Geschätzt
- Content
- Müde
- Ängstlich
- Einsam
- Motiviert
- Normal
- STOLZ
- Joyful
- gelangweilt
- Frustriert
- Depressed
- Lebendig
- Gut
- Dankbar
- Relaxed
- Faule
- Verärgert
- Unsicher
- Aufgeregt
- in Ordnung

DREI DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN

- _____
- _____
- _____

WASSERAUFNAHME (8 GLÄSER PRO TAG):

DID I HAVE ENOUGH? JA NEIN

- Obst/Gemüse
- Vitamine
- Frische Luft
- Bewegung
- Schlaf

WIE HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT IN... (BITTE EINKREISEN!)

Morgens?

Nachmittags?

Abend?

ERINNERUNG AN

MEDIKAMENTE

WAS ICH GETAN HABE, UM FÜR MICH SELBST ZU SORGEN

- Spaziergang
- Bewegung
- Lese
- Familie
- Hobbys
- Meditieren
- Übungen
- Haustiere
- Freunde
- Extra Schlaf
- Baden
- Gymnastik
- Fahren
- Games spielen
- Bevorzugtes
- Kochen
- TV/Film
- Journal
- Einkaufen
- Essen

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SNACKS

WAS LÄUFT GUT? WAS HAT MIR EIN GUTES GEFÜHL GEGEBEN? WORAUF BIN ICH STOLZ?

- _____
- _____
- _____

WAS HAT ZU NEGATIVEN EMOTIONEN BEIGETRAGEN? WAS WÜRDTE ICH ÄNDERN

- _____
- _____
- _____

DATUM: _____

TÄGLICH *Stimmung* TRACKER

TAG: M-D-M-D-F-S-S

SCHLAFSTUNDEN	ENERGY LEVEL 	STRESS LEVEL 
---------------	---	--

HEUTE FÜHLTE ICH							
• Geliebt	• Happy	• Kranke	• Wütend	• Traurig	• Produktiv	• Durchschnitt	
• Geschätzt	• Content	• Müde	• Ängstlich	• Einsam	• Motiviert	• Normal	
• STOLZ	• Joyful	• Gelaugweilt	• Frustriert	• Depressed	• Lebendig	• Gut	
• Dankbar	• Relaxed	• Faule	• Verärgert	• Unsicher	• Aufgeregt	• in Ordnung	

DREI DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN
1. _____
2. _____
3. _____

WASSERAUFNAHME (8 GLÄSER PRO TAG):


DID I HAVE ENOUGH?	JA	NEIN
Obst/Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitamine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frische Luft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlaf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WIE HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT IN... (BITTE EINKREISEN!)						
Morgens?						
Nachmittags?						
Abend?						

ERINNERUNG AN

MEDIKAMENTE

WAS ICH GETAN HABE, UM FÜR MICH SELBST ZU SORGEN							
• Spaziergang	• Bewegung	• Lese	• Familie	• Hobbys	• -----		
• Meditieren	• Übungen	• Haustiere	• Freunde	• Extra Schlaf	• -----		
• Baden	• Gymnastik	• Fahren	• Games spielen	• Bevorzugtes Essen	• -----		
• Kochen	• TV/Film	• Journal	• Einkaufen		• -----		

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS

WAS LÄUFT GUT? WAS HAT MIR EIN GUTES GEFÜHL GEgeben? WORAUF BIN ICH STOLZ?
1. _____
2. _____
3. _____

WAS HAT ZU NEGATIVEN EMOTIONEN BEIGETRAGEN? WAS WÜRD ICH ÄNDERN
1. _____
2. _____
3. _____

DATUM: _____

TÄGLICH *Stimmung* TRACKER

TAG: M-D-M-D-F-S-S

SCHLAFSTUNDEN

ENERGY LEVEL

STRESS LEVEL

HEUTE FÜHLTE ICH

- Geliebt
- Happy
- Kranke
- Wütend
- Traurig
- Produktiv
- Durchschnitt
- Geschätzt
- Content
- Müde
- Ängstlich
- Einsam
- Motiviert
- Normal
- STOLZ
- Joyful
- gelangweilt
- Frustriert
- Depressed
- Lebendig
- Gut
- Dankbar
- Relaxed
- Faule
- Verärgert
- Unsicher
- Aufgeregt
- in Ordnung

DREI DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN

- _____
- _____
- _____

WASSERAUFNAHME (8 GLÄSER PRO TAG):

DID I HAVE ENOUGH? JA NEIN

- Obst/Gemüse
- Vitamine
- Frische Luft
- Bewegung
- Schlaf

WIE HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT IN... (BITTE EINKREISEN!)

Morgens?

Nachmittags?

Abend?

ERINNERUNG AN

MEDIKAMENTE

WAS ICH GETAN HABE, UM FÜR MICH SELBST ZU SORGEN

- Spaziergang
- Bewegung
- Lese
- Familie
- Hobbys
- Meditieren
- Übungen
- Haustiere
- Freunde
- Extra Schlaf
- Baden
- Gymnastik
- Fahren
- Games spielen
- Bevorzugtes
- Kochen
- TV/Film
- Journal
- Einkaufen
- Essen

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS

WAS LÄUFT GUT? WAS HAT MIR EIN GUTES GEFÜHL GEGEBEN? WORAUF BIN ICH STOLZ?

- _____
- _____
- _____

WAS HAT ZU NEGATIVEN EMOTIONEN BEIGETRAGEN? WAS WÜRDTE ICH ÄNDERN

- _____
- _____
- _____

DATUM: _____

TÄGLICH *Stimmung* TRACKER

TAG: M-D-M-D-F-S-S

SCHLAFSTUNDEN	ENERGY LEVEL 	STRESS LEVEL 
---------------	---	--

HEUTE FÜHLTE ICH							
• Geliebt	• Happy	• Kranke	• Wütend	• Traurig	• Produktiv	• Durchschnitt	
• Geschätzt	• Content	• Müde	• Ängstlich	• Einsam	• Motiviert	• Normal	
• STOLZ	• Joyful	• Gelangweilt	• Frustriert	• Depressed	• Lebendig	• Gut	
• Dankbar	• Relaxed	• Faule	• Verärgert	• Unsicher	• Aufgeregt	• in Ordnung	

DREI DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN
1. _____
2. _____
3. _____

WASSERAUFNAHME (8 GLÄSER PRO TAG): 	WIE HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT IN... (BITTE EINKREISEN!) Morgens?  Nachmittags?  Abend? 	ERINNERUNG AN
DID I HAVE ENOUGH? JA NEIN Obst/Gemüse <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Vitamine <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Frische Luft <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Schlaf <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	MEDIKAMENTE 	

WAS ICH GETAN HABE, UM FÜR MICH SELBST ZU SORGEN							
• Spaziergang	• Bewegung	• Lese	• Familie	• Hobbys	• -----		
• Meditieren	• Übungen	• Haustiere	• Freunde	• Extra Schlaf	• -----		
• Baden	• Gymnastik	• Fahren	• Games spielen	• Bevorzugtes Essen	• -----		
• Kochen	• TV/Film	• Journal	• Einkaufen		• -----		

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS

WAS LÄUFT GUT? WAS HAT MIR EIN GUTES GEFÜHL GEGEBEN? WORAUF BIN ICH STOLZ?
1. _____
2. _____
3. _____

WAS HAT ZU NEGATIVEN EMOTIONEN BEIGETRAGEN? WAS WÜRDTE ICH ÄNDERN
1. _____
2. _____
3. _____