

Moodtracker

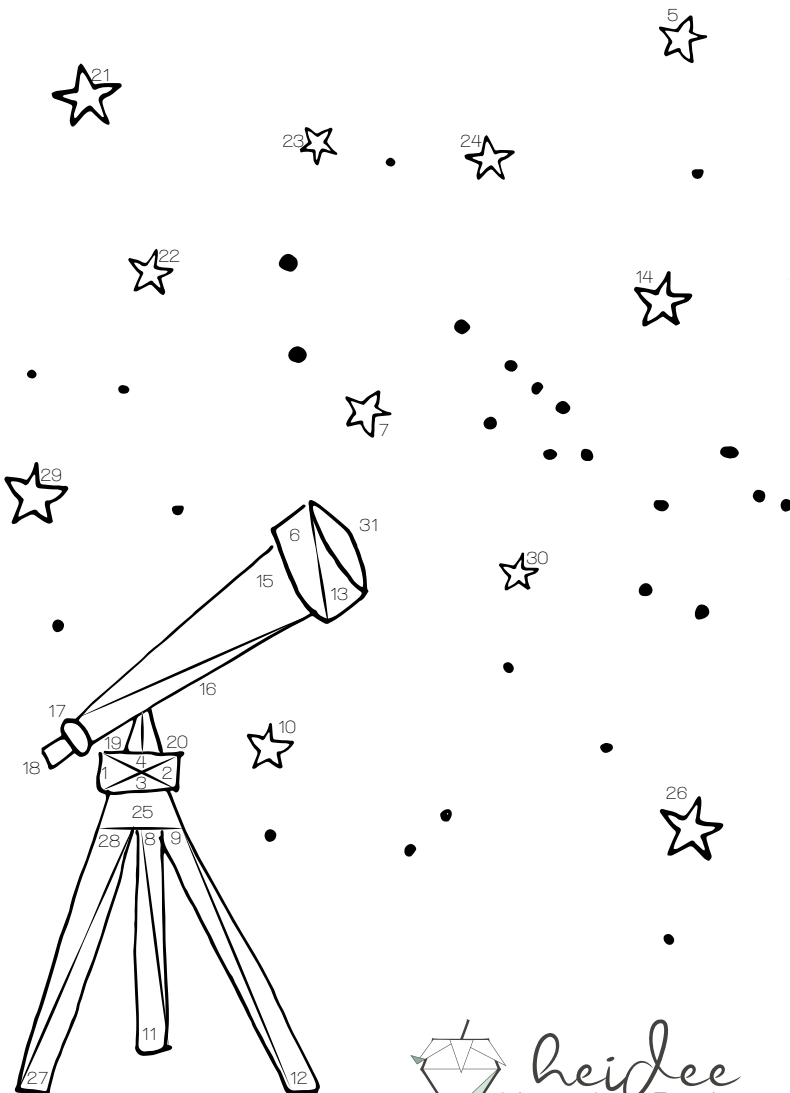
Unsere Gefühle können ganz schön großen Einfluss auf unser Wohlbefinden + unsere Lebenseinstellung nehmen. Wenn wir lernen sie zu erkennen, können wir sie auch schnell in eine gewünschte Richtung steuern. Mit diesem Moodtracker, bekommst du ein besseres Gespür für deine Gefühle. Du kannst dir für jeden Tag kurz notieren, was dich zu dem Gefühl gebracht hat + so am Ende des Monats analysieren, was dich häufig in eine unschöne Stimmung versetzt hat. Nimm für jede Stimmung eine Farbe + male jeden Tag ein Element aus. Viel Spaß!

Stimmungen

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Notizen

01	_____
02	_____
03	_____
04	_____
05	_____
06	_____
07	_____
08	_____
09	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____
22	_____
23	_____
24	_____
25	_____
26	_____
27	_____
28	_____
29	_____
30	_____
31	_____



heidee
Lifestyle + Design

www.heidee.de | Instagram: happy.heidee