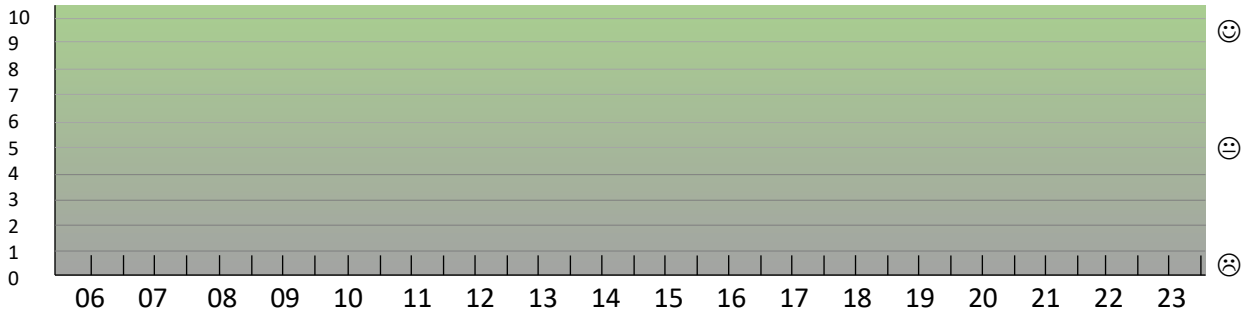
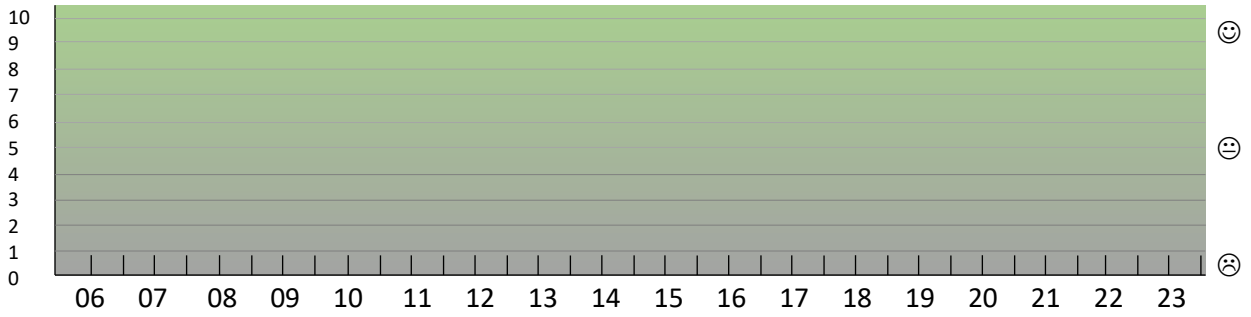
Stimmungsprotokoll

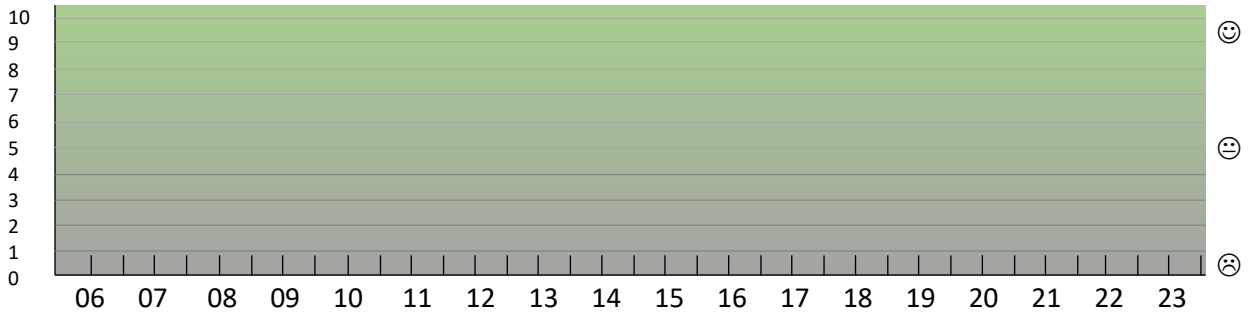
Montag



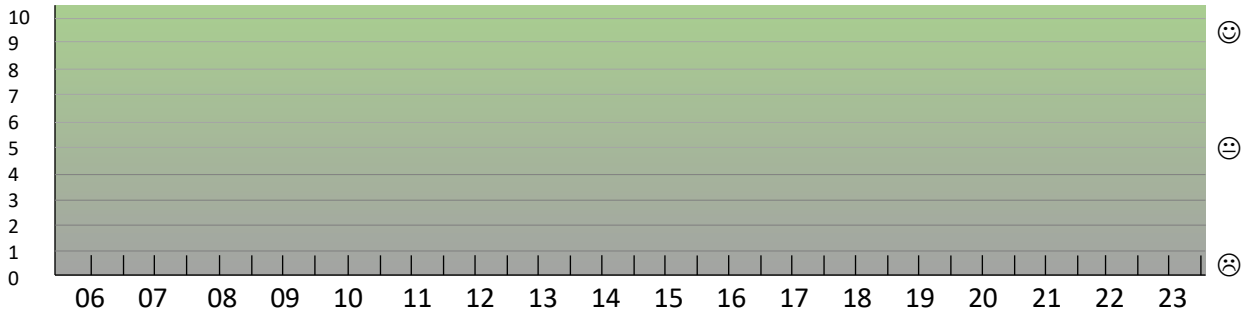
Dienstag



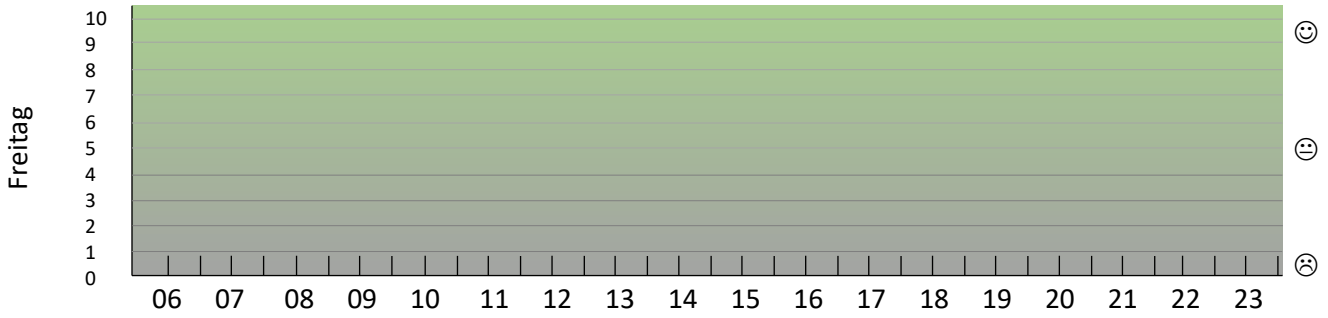
Mittwoch

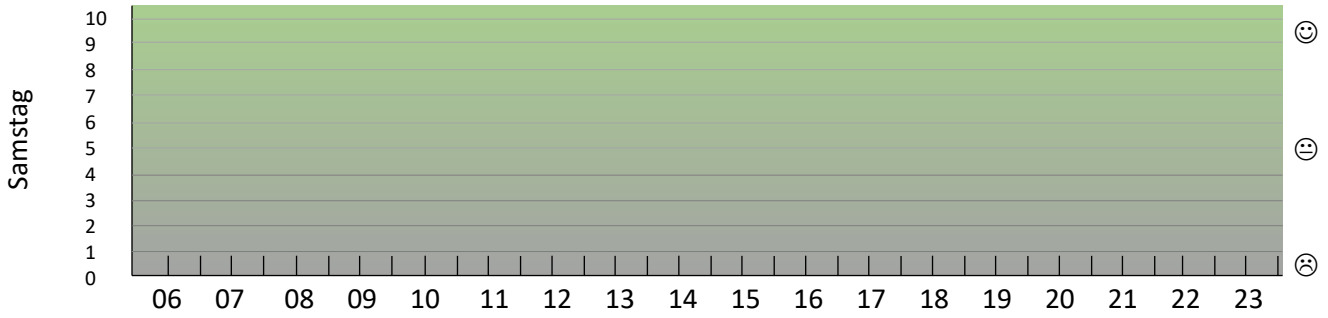


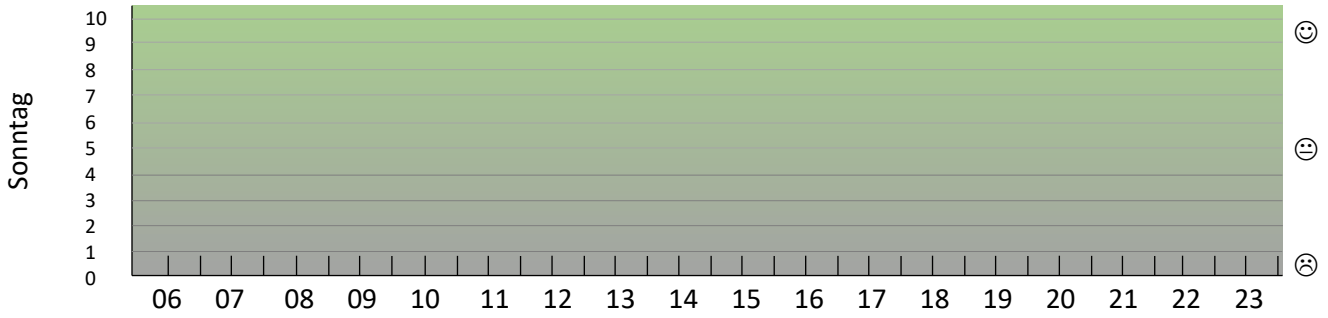
Donnerstag

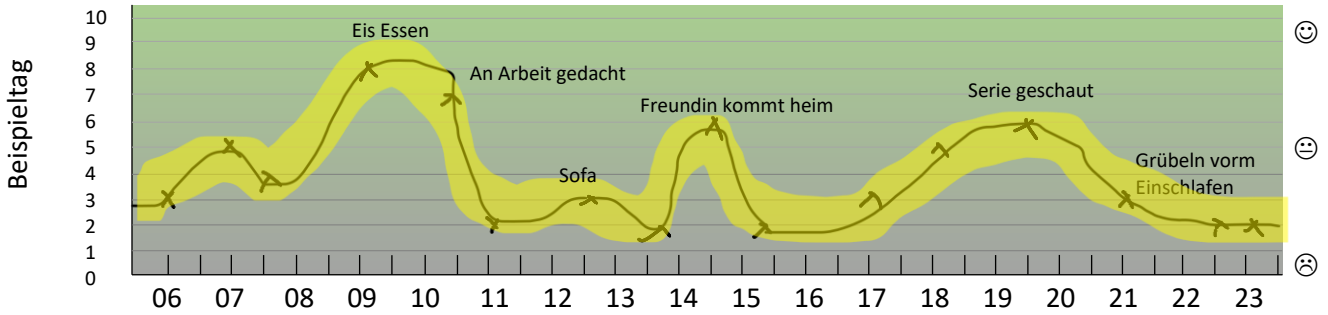


Stimmungsprotokoll







Bitte tragen Sie so oft Sie können Ihre Stimmung auf den Protokollen ein. Besonderes Augenmerk legen Sie bitte auf das Aufstehen, vor und nach dem Arbeiten, und vor und nach jeder besonderen Aktivität, sei sie positiv oder anstrengend. Wenn Sie merken, dass Ihre Stimmung umschlägt, notieren Sie auch, warum das passiert ist, und natürlich dürfen Sie auch alle Höhepunkte und Tiefpunkte besonders markieren.

Beispiel: