

Mein MOOD Tracker

Datum:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
----	----	----	----	----	----	----

Meine Stimmung

am MORGEN

am ABEND



Heute bin ich dankbar für:

.....

Meine Symptome

☐ Kopfschmerzen	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

Mein Energielevel



Mein Stresslevel



Ich hatte genug...

☐ Ruhe

☐ Schlaf

☐ Wasser

☐ Frische Luft



Medikamente:

.....

.....

.....

.....