ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

ਤਾਰੀਖ: _____

ਅੱਜ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਨੋਦਸ਼ਾ (0 = ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ, 10 = ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ): _____

ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ/ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ: _____

ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ?

- ਘਟਨਾਵਾਂ / ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ: _____
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ: _____
- ਵਿਚਾਰ: _____
- ਸਰੀਰਕ ਅਹਿਸਾਸ: _____

ਨੀਂਦ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ

ਨੀਂਦ ਦੇ ਘੰਟੇ: _____

ਊਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ (0 = ਬਿਲਕੁਲ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ, 10 = ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਊਰਜਾਵਾਨ): _____

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ? _____

ਦਿਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਦੀ ਚਿੰਤਨਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਨਾ

ਅੱਜ ਕੀ ਚੰਗਾ ਰਿਹਾ? _____

ਅੱਜ ਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਰਿਹਾ? _____

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕੱਲ੍ਹ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

_____