

Nutze Aktivitäten für dein Wohlbefinden!
 Notiere zwei Wochen deine Aktivitäten und zugehörige Gefühle in dieser Stimmungsskala.
 Beobachte die Zusammenhänge und finde heraus, welche Aktivitäten dich aufmuntern.



Datum	Stimmung (0-10)	Aktivitäten heute	Gefühle heute	Das hat mir gut getan, geholfen
Bsp. Mo 8.1.	3 6 7	morgens im Bett aufstehen, duschen, frühstücken in der Natur laufen, Leute grüßen	erschöpft, unmotiviert zufrieden, wohlfühlen froh, stolz auf mich, beachtet	einfach losmachen, rausgehen, frische Luft und Bewegung, zurücklächeln
1. Woche				
2. Woche				