

URHEBER:PRINZIP

by KEDO

Dein Stimmungstagebuch

Mit dem Stimmungstagebuch beurteilst Du Deine Stimmungslage und Dein körperliches Befinden für den Tag. Setze die entsprechenden Kreuze auf dem Wochenblatt.

Notiere auch wichtige Ereignisse, Erlebnisse oder Veränderungen, die Dir auffallen. Schreibe zum Beispiel Aktivitäten auf, die Du mit Erfolg erledigt hast. Du kannst auch Schwierigkeiten oder belastende Ereignisse/ Erlebnisse aufschreiben.

Mit diesem Stimmungstagebuch kannst Du und Dein persönlicher Urheber-Coach die Fortschritte im Coaching-Prozess exakt verfolgen und besprechen.

Ich wünsche Dir viele Erfolg auf
Deinem Weg zu mehr Lebensfreude.

Deine Kedo

Stimmungstagebuch

Name: _____

		Stimmung					Schlaf	Aktivität			Notizen
Datum	Tageszeit	sehr gut	gut	normal	schlecht	sehr schlecht	in Stunden	hoch	normal	niedrig	wichtige Ereignisse / Erlebnisse
	Morgens										
	Mittags										
	Abends										
	Morgens										
	Mittags										
	Abends										
	Morgens										
	Mittags										
	Abends										
	Morgens										
	Mittags										
	Abends										
	Morgens										
	Mittags										
	Abends										
	Morgens										
	Mittags										
	Abends										