

Моя неделя

Трекер активности
и
настроения

Ведение еженедельного трекера поможет отслеживать связь между планировать действиями и эмоциональным фоном, а также полезные активности

Инструкция по заполнению:

1. Каждый день отмечайте основные виды активности (даже рутинные).
2. Для каждой активности укажите уровень удовольствия (0–10) и важности
3. Запишите текущее настроение одним словом и/или в баллах (0–10).

День/Дата	Активность	Удовольствие (0–10)	Важность (0–10)	Настроение



По-сути.рф



Психика по сути



Запись