MOODFLOW

Diario quotidiano dell’umore

Una breve nota al giorno. Usa parole o una scala personale coerente. Lascia vuoti i giorni saltati.

Settimana 1 / Data / periodo: _____

Data / ora	Umore / energia	Emozioni	Cosa è successo?	Di cosa ho bisogno?

Rilettura: Cosa si ripete? Cosa non coincide? Quale domanda o prossimo passo potrebbe aiutare?

Scheda originale di riflessione. Non è un test diagnostico. Porta i tuoi dubbi a un professionista.

Diario quotidiano dell’umore

Una breve nota al giorno. Usa parole o una scala personale coerente. Lascia vuoti i giorni saltati.

Settimana 2 / Data / periodo: _____

Data / ora	Umore / energia	Emozioni	Cosa è successo?	Di cosa ho bisogno?

Rilettura: Cosa si ripete? Cosa non coincide? Quale domanda o prossimo passo potrebbe aiutare?

Scheda originale di riflessione. Non è un test diagnostico. Porta i tuoi dubbi a un professionista.