

Stimmungstagebuch – Monat

Monat: _____

FARBLEGENDE – FÄRBE JEDEN TAG MIT SEINER VORHERRSCHENDEN STIMMUNG

Positiv	Glücklich	Aufgeregt	Dankbar	Strahlend	Frech	Geliebt	Überrascht	Ruhig
Neutral	Müde	Gelaugnet	Verwirrt					
Intensiv	Traurig	Besorgt	Ängstlich	Frustriert	Wütend			
Gedämpft	Melancholisch	Einsam						

Tag	Morgens	Mittags	Abends	Notiz
1	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	
7	☐	☐	☐	
8	☐	☐	☐	
9	☐	☐	☐	
10	☐	☐	☐	
11	☐	☐	☐	
12	☐	☐	☐	
13	☐	☐	☐	
14	☐	☐	☐	
15	☐	☐	☐	
16	☐	☐	☐	
17	☐	☐	☐	
18	☐	☐	☐	
19	☐	☐	☐	
20	☐	☐	☐	
21	☐	☐	☐	
22	☐	☐	☐	
23	☐	☐	☐	
24	☐	☐	☐	
25	☐	☐	☐	
26	☐	☐	☐	
27	☐	☐	☐	
28	☐	☐	☐	
29	☐	☐	☐	
30	☐	☐	☐	
31	☐	☐	☐	