KIBUN

Registro semanal de hábitos e humor

Semana de: _____

LEGENDA DE CORES — PINTE CADA DIA COM O HUMOR PREDOMINANTE

Positivos Feliz · Empolgado · Grato · Radiante · Brincalhão · Amado · Surpreso · Calmo

Neutros Cansado · Entediado · Confuso

Intensos Triste · Preocupado · Com medo · Frustrado · Irritado

Baixos Melancólico · Sozinho

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Humor · Manhã	○	○	○	○	○	○	○
Humor · Noite	○	○	○	○	○	○	○
Sono (horas)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hábito _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hábito _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hábito _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hábito _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hábito _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hábito _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Nesta semana, o que melhorou meu humor? O que o derrubou?