



Check-lista samopoczucia

JAK SIĘ DZISIAJ CZUJESZ?

JAKI MASZ DZISIAJ NASTRÓJ?



JAK TERAZ MOŻESZ POPRAWIĆ SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE?

JAKIE BYŁY 3 EMOCJE DOMINUJĄCE W TYM DNIU?

CO DOBREGO DZISIAJ SIĘ WYDARZYŁO?

TRIGERY NEGATYWNYCH EMOCJI:

OCEŃ DZISIEJSZY STAN SWOJEGO ZDROWIA PSYCHICZNEGO:

