

# ЩОДЕННИК САМОСПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ВЛАСНИМ РЕСУРСНИМ СТАНОМ

Дата:

## КЛЮЧОВІ ПОКАЗНИКИ

## РЕЗУЛЬТАТИ СПОСТЕРЕЖЕНЬ

**Сон.** Скільки годин спав(-ла), чи легко заснув(-ла), чи відчуваєш себе відпочилим(-ою)

**Харчування.** Що їв(-ла) протягом дня (здорове/нездорове харчування)

**Фізична активність.** Чи була фізична активність, яка, скільки

**Настрій.** Який переважав настрій (радість, смуток, тривога, роздратування)

**Стресові події.** Чи були стресові ситуації, як на них реагував(-ла)

**Соціальна взаємодія.** З ким спілкувався(-лася), чи відчував(-ла) підтримку

**Час на себе/хобі.** Чи був час на те, що тобі подобається, що надихає

**Емоційні нотатки.** Опиши свої почуття та емоційні реакції на події дня

Що мене “розряджає”? .....

Що мене “заряджає”? .....