

Monitorizarea zilnică a stării emoționale

*Completează această fișă la sfârșitul fiecărei zile. Notează starea ta emoțională, evenimentele importante și observațiile relevante.
Nu este un test, ci un instrument de auto-reflecție și conștientizare personală.*

Data	Starea de spirit (1–10)	Evenimente cheie	Gânduri	Emoții	Nivel de energie	Calitatea somnului