

Mielialapäiväkirja

Mielialaa seuraamalla huomaat mitkä teot, asiat tai tapahtumat nostavat tai laskevat mielialaasi.

Havaintoja kirjaamalla päiväkohtaiset vaihtelut ja paremmat hetket eivät jää kuormittavassa tilanteessa huomaamatta. Näin omaa myönteistä mielialaa voi oppia ylläpitämään omassa arjessa.

Aloituspvm: _____ Lopetuspvm: _____

Merkitse joka päivä (aamulla, päivällä ja illalla) numeroin 1–5 millainen mielialasi on. Kirjoita ylös myös mitkä asiat vaikuttivat mielialaasi.

5= tosi hyvä mieli, 4= hyvä mieli, 3=keskinkertainen, 2=vähän alakuloinen, 1=tosi alakuloinen

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Aamu							
Päivä							
Ilta							

Mitkä asiat tai tapahtumat laskevat mielialaa? Pyri vähentämään näitä.

Mitkä asiat tai tapahtumat nostivat mielialaa? Pyri lisäämään näitä.

