



TO-DO LIST

- Monitorować swój nastrój

- Dbać o siebie
- Opiekować się sobą

Monitor nastroju

Świetnie

Dobrze

Obojętnie

Słabo

Beznadziejnie

Inne

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Monitor nastroju

Świetnie

Dobrze

Obojętnie

Słabo

Beznadziejnie

Inne

11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Monitor nastroju

Świetnie

Dobrze

Obojętnie

Słabo

Beznadziejnie

Inne

21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						