Mein Emotionstagebuch

Woche vom _____ bis _____

Kreuze jeden Abend an, welche Gefühle heute da waren. Gefühle sind wie Hunger oder Müdigkeit: Sie zeigen dir, was du brauchst.
Nach ein paar Wochen erkennst du Muster – und oft auch, dass es langsam besser wird.

GEFÜHL	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ANGENEHM							
glücklich							
ruhig							
liebend							
geliebt							
mitfühlend							
dankbar							
stolz							
selbstsicher							
aufgeregt							
SCHWER							
erschöpft							
überfordert							
traurig							
verletzt							
ängstlich							
besorgt							
gereizt							
wütend							
beschämt							
schuldig							
eifersüchtig							
neidisch							
anderes: _____							
Der Tag insgesamt (1–5)							
Geschlafen (Stunden)							

© Kris Lunemann · MamasNest® · mamasnest.online · nach dem Emotionstagebuch aus „Mamas Erste Monate“ Hält ein Stimmungstief länger als zwei Wochen an: Sprich mit deiner Hebamme oder Ärztin.

Meine Woche in Worten

Ein Satz pro Feld reicht. Wenn ein Tag schwer war, darf er schwer gewesen sein.

Montag

HEUTE WAR SCHWER:

GUTGETAN HAT MIR:

ICH BRAUCHE:

Dienstag

HEUTE WAR SCHWER:

GUTGETAN HAT MIR:

ICH BRAUCHE:

Mittwoch

HEUTE WAR SCHWER:

GUTGETAN HAT MIR:

ICH BRAUCHE:

Donnerstag

HEUTE WAR SCHWER:

GUTGETAN HAT MIR:

ICH BRAUCHE:

Freitag

HEUTE WAR SCHWER:

GUTGETAN HAT MIR:

ICH BRAUCHE:

Samstag

HEUTE WAR SCHWER:

GUTGETAN HAT MIR:

ICH BRAUCHE:

Sonntag

HEUTE WAR SCHWER:

GUTGETAN HAT MIR:

ICH BRAUCHE:

Rückblick

Was fällt mir an dieser Woche auf?

Welche Tageszeit war am schwersten?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

© Kris Lunemann · MamasNest® · mamasnest.online · nach dem Emotionstagebuch aus „Mamas Erste Monate“ Hält ein Stimmungstief länger als zwei Wochen an: Sprich mit deiner Hebamme oder Ärztin.