TABELA KONTROLI NASTROJU

Za każdym razem, kiedy zakończysz już sprawę, która wywołała zmianę Twojego nastroju, wypełnij tabelę. Pozwoli Ci to skontrolować:

- typy sytuacji, w których zmienia się Twój nastrój,
- Twoje myśli w takich sytuacjach,
- to, w jaki sposób Twoje myśli i sytuacje, w których się znajdujesz, wpływają na samopoczucie,
- to, jak sobie radzisz z tymi myślami i sytuacjami,
- to, jak Twoje strategie radzenia sobie wpływają na Twój nastrój.

Data i godzina	**Co się stało, zanim zmienił Ci się nastrój?**	**Oceń swój nastrój, zanim nastąpiła zmiana w skali od 1 do 10**	**Jakie negatywne myśli towarzyszyły zmianie nastroju?**	**Jak oceniasz swoje samopoczucie po sytuacji, która spowodowała zmiany?**	**Jakich metod użyłeś? (relaksacja, brak reakcji, wsparcie bliskiej osoby, inne)**

Projekt „ Ekosystemy na rzecz utrzymania zdrowia psychicznego w gminach”

1 punkt – złe; 10 punktów – bardzo dobre samopoczucie/nastrój

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne "Teatr Grodzki", ul. Sempołowskiej 13, 43-300 Bielsko-Biała, tel./fax: 33/496 52 19,
kom. 693 887 115, www.teatrgrodzki.pl