



Jarní náladometr

Do levých řádků vypište různé oblasti svého života: rodina, domácnost, příbuzní, politika, zaměstnání, kamarádi, zkrátka všechno, co je pro vás důležité. Někdo může mít zvlášť děti, někdo šéfy, někdo manžela. Každý večer pak budete hodnotit: do řádků kategorií vymalujte, jaký jste z ní měli celý den pocit. Na konci měsíce se vám v barvách objeví, co váš život zatěžuje a co vylepšuje. Podle toho se pak můžete zařídit.

DEJTE TOMU BARVU

Zvolte si barvy, kterými budete označovat svůj pocit z dané kategorie, tedy vymalovávat dny.

- ☐ DOKONALOST
- ☐ V POHODĚ
- ☐ PRŮMĚR
- ☐ NIC MOC
- ☐ POHROMA

