

## **Зачем нужен трекер настроения для подростков?**

Использование трекера настроения может помочь определить негативные факторы влияния или триггеры, которые необходимо избегать для поддержания оптимального психологического здоровья.

Эти триггеры различны для всех и могут быть связаны с неправильным питанием, стрессовыми ситуациями или недостатком сна. По мере того как вы будете внедрять позитивные стратегии для улучшения своего здоровья, вы будете видеть результаты в своем трекере настроения. Например, вы можете заметить улучшение настроения в дни, последовавшие за тренировкой или ранним отходом ко сну. Сосредоточение внимания на этих положительных результатах даст вам возможность сделать лучший выбор действий за день, чтобы чувствовать себя здоровее и счастливее.

Прежде чем вы начнете использовать свой трекер настроения, вам нужно будет создать ключ. Чтобы создать свой ключ, решите, какие настроения будете отслеживать, и выделите цвет для каждого из них. Выбирайте контрастные цвета.

Начиная с номера 1 на трекере, каждый день раскрашивайте сегмент внешнего круга, используя цвет, который лучше всего отражает ваше настроение.

Чтобы получить еще больше пользы от вашего ежемесячного трекера настроения, каждый день пишите несколько строк в своем дневнике о своем дне или ведите журнал питания и сна.

# Трекер Настроения

1

2

3

4

5

7

9

11

13

6

8

10

12

14

16

18

20

15

17

19

21

22

23

24

25

26

27

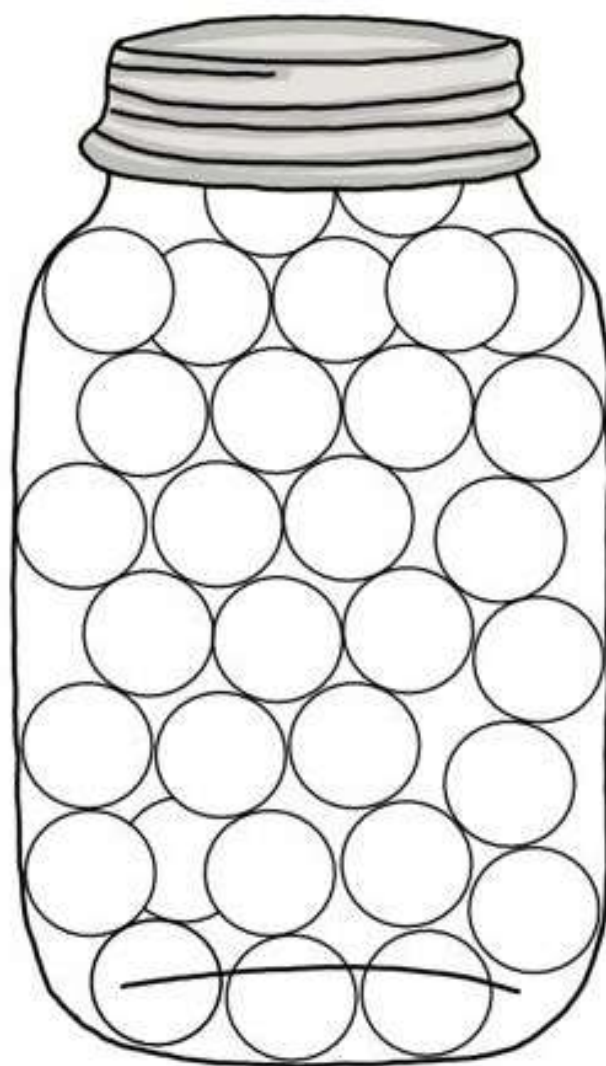
28

29

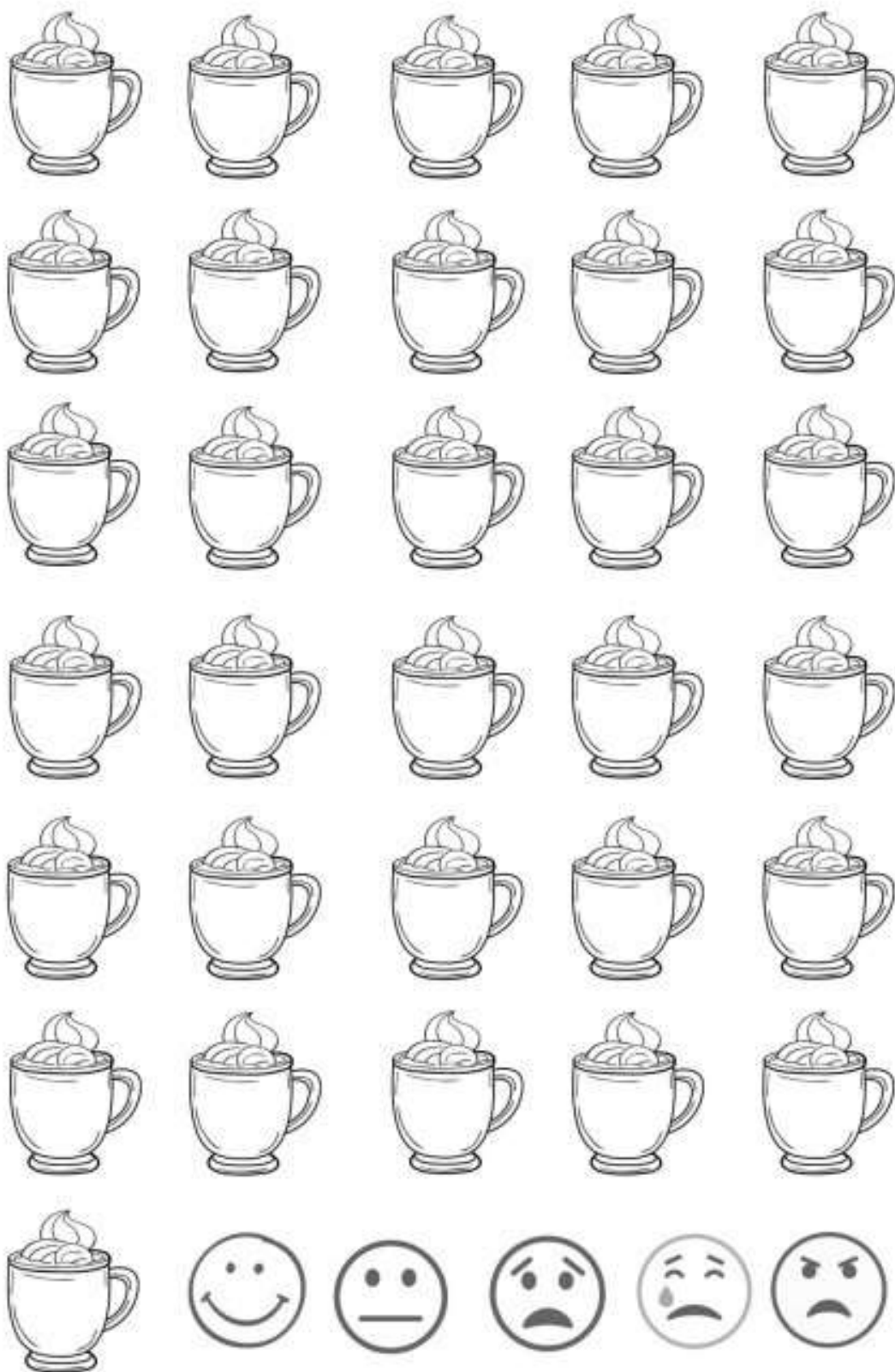
30

31





# ТРЕКЕР НАСТРОЕНИЯ



# ТРЕКЕР НАСТРОЕНИЯ



# ТРЕКЕР НАСТРОЕНИЯ



