Diario de estados de ánimo

Instrucciones: Un diario de estados de ánimo puede ayudarte a ser más consciente de tus emociones y de las situaciones y pensamientos que las desencadenan. También puede ayudarte a hacer un seguimiento de cómo reaccionas a las diferentes emociones y cómo estas reacciones afectan a tu felicidad diaria y a tu sensación de plenitud.

Fecha	Estado de ánimo predominante	¿Qué influyó en tu estado de ánimo?	¿Qué hiciste como reacción a tu estado de ánimo?