pensio

Rastreador Diário de Humor

3 min

Um registro diário de humor estruturado — avalie seu humor, anote o que o influenciou e acompanhe padrões ao longo do tempo.

SEÇÃO 1

Data

SEÇÃO 2

Humor (1–5)

= Difícil · 2 = Baixo · 3 = Ok · 4 = Bom · 5 = Ótimo

Avaliação:

SEÇÃO 3

O que influenciou meu humor hoje?

SEÇÃO 4

Uma palavra para descrever como me sinto agora:

SEÇÃO 5

Notas (opcional)

Gerado com Pensio
pensio.app