Selbstbeobachtung meiner Lebensinhalte

Beobachten Sie, wie Sie Ihre Woche verbringen, in dem Sie nach jeder Stunde eintragen, was Sie gemacht haben. In der nächsten Spalte tragen Sie zusätzlich ein, wie Ihre Stimmung in dieser Stunde war (0 = extrem schlecht, 10 = euphorisch).

Uhrzeit	**Montag**	0-10	**Dienstag**	0-10	**Mittwoch**	0-10	**Donnerstag**	0-10	**Freitag**	0-10	**Samstag**	0-10	**Sunday**	0-10
7-8 Uhr														
8-9 Uhr														
9-10 Uhr														
10-11 Uhr														
11-12 Uhr														
12-13 Uhr														
13-14 Uhr														
14-15 Uhr														
15-16 Uhr														
16-17 Uhr														
17-18 Uhr														
18-19 Uhr														
19-20 Uhr														
20-21 Uhr														
21-22 Uhr														
22-23 Uhr														
23-24 Uhr														