

Доро Оттерман

Дневник  
хорошего  
настроения

Как прошел мой день



Москва  
2017







Дата \_\_\_\_\_

Время: \_\_\_\_\_

Погода сегодня:



Мое состояние сегодня

	да	Нет	Немного
хорошее	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
веселое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
креативное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
нерешительное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
соблазнительное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
воинственное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ленивое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
дерзкое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
плохое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
рассудительное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	да	Нет	Немного
хвастливое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
измотанное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
безответственное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
прагматичное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
праздное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
заботливое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
разговорчивое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
любопытствующее	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
трагичное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Стакан был сегодня  наполовину полным  наполовину пустым

Сегодня случайно столкнулись с: \_\_\_\_\_

Спорили?  да  Нет  просто поболтали

Место для примечаний: \_\_\_\_\_

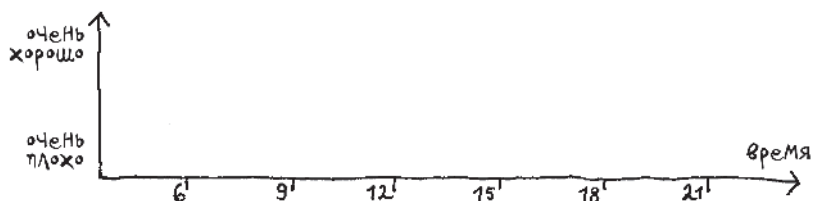
Каким был сегодняшняя день?  хорошим  средним  плохим

Почему? \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

### Показатель самочувствия



С этими людьми сегодня  человек, имена: \_\_\_\_\_  
разговаривали:

С этими людьми сегодня  человек, имена: \_\_\_\_\_  
созванивались:

Эти люди меня  человек, имена: \_\_\_\_\_  
рассердили:

Все ли сделано сегодня?  да  нет

Этим я сегодня горжусь: \_\_\_\_\_

Место для примечаний: \_\_\_\_\_

Каким был сегодняшний день?

хорошим  средним  плохим

Почему? \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

Продуктивность  
сегодняшнего дня: 0%  100%

### Мое состояние сегодня

	да	Нет	НеМного		да	Нет	НеМного
отличное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Невозмутимое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
легкомысленное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	разочарованное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
скрытное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	одинокое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
увлеченное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	сексуальное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
скужающее	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	остроумное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
расслабленное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	огорченное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
счастливое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	флегматичное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
сверепое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	добродетельное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
старомодное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	взрывное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
влюбленное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Сколько денег было потрачено? \_\_\_\_\_ руб.

На что? \_\_\_\_\_

Смешных моментов:  раз      Разочарований:  раз

Стакан был сегодня  наполовину полным  наполовину пустым

Список дел, запланированных на завтра:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

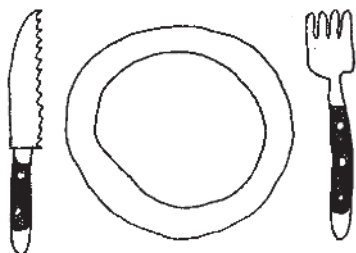
Каким был сегодняшний день?  хорошим  средним  плохим

Почему? \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

Мой обед:



Сегодня встретились с: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Эти люди мне особенно сегодня понравились:  
\_\_\_\_\_ А вот этим лучше не попадаться  
мне больше на глаза: \_\_\_\_\_

Давно не виделись с \_\_\_\_\_ . Нужно запланировать  
встречу на завтра. А этим людям мне нужно позвонить: \_\_\_\_\_

Сегодня я особенно горжусь тем, что \_\_\_\_\_

Если бы завтра был отпуск, он прошел бы в \_\_\_\_\_,  
а компанию мне составили бы \_\_\_\_\_

Хвалили ли меня сегодня?  да  нет

Если да, то за что? \_\_\_\_\_

Если нет, то за что можно было бы меня похвалить? \_\_\_\_\_

Место для примечаний: \_\_\_\_\_

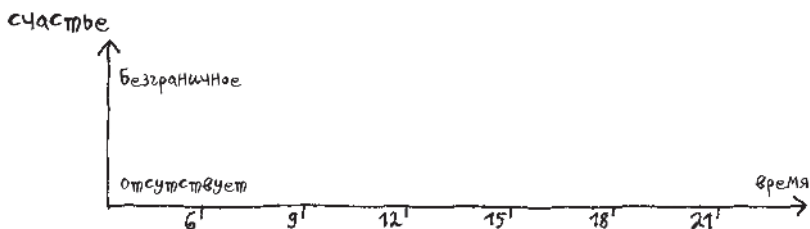
Каким был сегодняшний день?  хорошим  средним  плохим

Почему? \_\_\_\_\_



Дата \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_



### Мое состояние сегодня

	да	Нет	немного		да	Нет	немного
добродушное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	лучше, чем вчера	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
эксцентричное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	медлительное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
отдохнувшее	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	отвратительное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
бесцельное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	решительное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
педантичное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	гордое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
саркастичное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	дерзкое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
болтливое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	интеллигентное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
драматичное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	взволнованное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
экономное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	уверенное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
чувствительное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Стакан был сегодня  наполовину полным  наполовину пустым

Что нужно сделать завтра, чтобы день был лучше: \_\_\_\_\_

каким был сегодняшний день?

хорошим  средним  плохим

Почему? \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

Продуктивность  
сегодняшнего дня: 0%  100%

Кульминацией дня стало: \_\_\_\_\_

Сегодня встретились с \_\_\_\_\_

Эти люди были рады нашей встрече: \_\_\_\_\_

### Мое состояние сегодня

	да	Нет	немного
скверное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
бодрое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
мелодраматичное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
позитивное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
тоскливое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
изобретательное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	да	Нет	немного
пассивное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
красноречивое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
напряженное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
нервное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
стабильное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
праздничное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Обошлось без опозданий?



Что нужно сделать завтра, чтобы день был лучше: \_\_\_\_\_

каким был сегодняшний день?  хорошим  средним  плохим

Почему? \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

Здесь ощущалась:

- боль
- радость

(отметить части тела)



Мое состояние сегодня

	да	Нет	немного
грустное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
творческое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
вялое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
капризное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
показушное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
высокомерное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
странное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
магическое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
благородное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
интеллигентное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	да	Нет	немного
нестабильное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
возмущенное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
творческое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
банальное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
расточительное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
чуткое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
редкое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
неустойчивое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
эгоистичное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Получил ли кто-нибудь от меня комплимент?  да  нет

Смешных моментов:  раз      Разочарований:  раз

Что нужно сделать завтра, чтобы день был лучше: \_\_\_\_\_

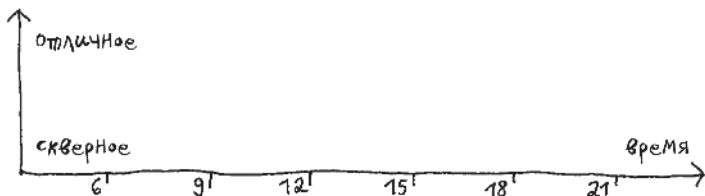
Каким был сегодняшний день?  хорошим  средним  плохим

Почему? \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

Настроение



Сегодня встретились с \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_,  
А с \_\_\_\_\_ поговорили по телефону.

Целый день обсуждали \_\_\_\_\_, у \_\_\_\_\_

отличные новости. Он/она \_\_\_\_\_,

Сегодня до обеда я \_\_\_\_\_, после обеда,  
а вечером я \_\_\_\_\_.

Сколько денег было потрачено? \_\_\_\_\_ руб.

На что? \_\_\_\_\_

Еще сегодня нужно было сделать несколько важных дел: \_\_\_\_\_

Спорили?  да  Нет  просто поболтали

Место для примечаний: \_\_\_\_\_

Каким был сегодняшний день?

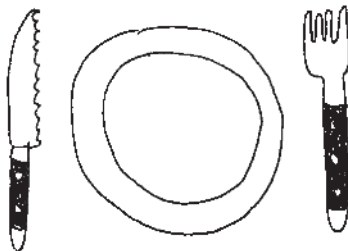
хорошим  средним  плохим

Почему? \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_:

Мой обед:



Мое состояние сегодня

	да	Нет	НеМного		да	Нет	НеМного
хмурое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Неспокойное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
утомленное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	уютное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
болезненное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	живое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
заторможенное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	загадочное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
задумчивое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	открытое для любви	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
романтичное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	неуверенное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
очень активное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	игривое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
слезливое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	рассеянное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
смелое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	яркое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
чувствительное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Получилось сегодня полениться?  да  Нет

Список дел, запланированных на завтра:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Каким был сегодняшний день?

хорошим  средним  плохим

Почему? \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

Как глубоко меня поглотили  
сегодняшние проблемы?



С этими людьми мы увиделись: \_\_\_\_\_

А с этими хотели увидеться: \_\_\_\_\_

События этого дня были невероятно яркими / горькими \_\_\_\_\_

### Мое состояние сегодня

	да	Нет	немного		да	Нет	немного
прекрасное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ироничное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
беспощадное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	погательное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
радостное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	фантастическое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
свинское	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	неуравновешенное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
общительное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	глупое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
отчужденное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Это мне сегодня сделать не удалось, но завтра все сделаю,  
обещаю! \_\_\_\_\_

Каким был сегодняшний день?

хорошим  средним  плохим

Почему? \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Время: \_\_\_\_\_

Погода сегодня:



Мое состояние сегодня

	да	Нет	Немного
хорошее	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
веселое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
креативное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
нерешительное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
соблазнительное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
воинственное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ленивое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
дерзкое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
плохое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
рассудительное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	да	Нет	Немного
хвастливое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
измотанное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
безответственное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
прагматичное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
праздное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
заботливое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
разговорчивое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
любопытствующее	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
трагичное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Стакан был сегодня  наполовину полным  наполовину пустым

Сегодня случайно столкнулись с: \_\_\_\_\_

Спорили?  да  Нет  просто поболтали

Место для примечаний: \_\_\_\_\_

Каким был сегодняшняя день?  хорошим  средним  плохим

Почему? \_\_\_\_\_