

جدول بررسی خلق روزانه

جمعه	پنج شنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	روز خلق		
							بالا (مانیا)	وضعیت خلق	
							معمولی		
							پایین (افسرده)		
							ساعت خواب		
							آیا داروها یتان را مصرف کرده اید؟		
							عوامل و موقعیت های تنش زا در طول روز		