

月 日 ( )



体の記録

体温                      ℃                      食欲    あり    なし  
睡眠    よし    あし                      便通    あり    なし  
(        :        ~        :        )                      頭痛    あり    なし  
むくみ    あり    なし                      その他 :

食事の記録

朝食 (        :        )                      昼食 (        :        )  
夕食 (        :        )                      間食 (        :        )

行動の記録

マインドフルネス    した    しない  
ヨガ                      した    しない  
呼吸／身体感覚／思考・感情など気づいたこと

1日の振り返り

感謝したこと・誰かのためにしたこと・疲れてしまったことなど