

Registro de ejercicio y ánimo

Anota cada día si te moviste y cómo estuvo tu ánimo antes y después. Después de dos semanas, mira si notas alguna relación.

Día	Qué me moví y cuánto	Ánimo antes (0-10)	Ánimo después (0-10)

Moverse se asocia con mejor ánimo. Este registro solo muestra tu propia relación entre ambos, sin probar que uno cause el otro.

Creado por psyred.org

Terapia online desde \$10 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

