



MEIN  
PERSÖNLICHES  
ZYKLUSTAGEBUCH



ZYKLUSTAG:

DATUM:

### MEINE GEFÜHLE (FREUDE, WUT, TRAUER, ANGST,...)

So fühle ich mich im Allgemeinen:



Diese Gefühle waren heute präsent:

### ENERGIEKONTO

Energielevel:



Das schenkt mir Energie:

Das raubt mir Energie:

### ERNÄHRUNG & SCHLAF

So habe ich geschlafen:



So habe ich gegessen/Hungergefühl:

### WEITERE NOTIZEN (SEXUELLES VERLANGEN, ...)