

Mood and energy

Name _____

A minute at the end of each day. 1 = very low, 5 = great. Notes can be one word.

Day	Mood	Energy	One good thing	Notes
1	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
2	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
3	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
4	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
5	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
6	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
7	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
8	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
9	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
10	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
11	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
12	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
13	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
14	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
15	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
16	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
17	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
18	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
19	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
20	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
21	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
22	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
23	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
24	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
25	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
26	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
27	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
28	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
29	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
30	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		
31	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)		

If low moods last for more than a couple of weeks, talk to someone you trust: a parent, a teacher, your GP, or Childline on 0800 1111.