مخطط مزاجي الشهري

الأســــــــم : _____ التاريخ : ___ / ____ / _____

مزاج مرتفع	شديد																														
	متوسط																														
	خفيف																														
طبيعي	اليــوم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	#	#	29	30
	خفيف																														
مزاج منخفض	متوسط																														
	شديد																														
	عصبية ونرفزة زائدة																														
	عدد ساعات النــوم																														
	ŭ Ŷŋ/ĞŋÉÅǫ Ê ţā ĞΛşā ĵā	الوزن عند يوم ١٥ هو																													