



Mood Tracker

Your Name :

Year:

Dear, **Hopeful People**

Bagaimana kabar kamu? Semoga dalam keadaan baik ya! Namun, jika kamu tidak baik-baik saja tidak apa apa kok. Justru melalui Mood Tracker ini, kamu bisa mencatat dan merekap moodmu sehari-hari. Dengan mengetahui mood kamu, kamu bisa jauh lebih paham mengenai diri kamu dan pastinya akan lebih sehat mental.

Buku ini bisa menjadi pengantar dalam perjalanan kamu kedepannya. Tidak apa-apa jika pada awalnya sulit mengenali mood kamu , semua adalah proses yang perlu kamu tempuh. Jika kamu perlu bantuan, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan profesional seperti psikolog ya!



No matter how big or small
Your feelings are valid and deserve
TO BE HEARD



Semangat memulai perjuangan untuk menjadi lebih baik!

Sincerely,



Hope Psychology Center

Why Mood Tracker is Important for Your Mental Health?



Mood tracker adalah catatan berbagai mood yang kamu rasakan pada jangka waktu tertentu (misalnya, harian, mingguan,dst.). Melalui mood tracker ini kamu bisa melihat pola mood yang kamu rasakan dari waktu ke waktu dan dengan berbagai situasi.

Manfaat dari mood tracker untuk kesehatan mental kamu:

- Mengenalinya penyebab internal dan eksternal yang bisa menyebabkan perubahan mood atau *mood swings*
- Mengenalinya akibat dari perubahan mood kamu misalnya kurang tidur, tidak nafsu makan, dsb.
- Mengetahui bagaimana mengatasi mood kamu yang sedang kurang baik.
- Menentukan apakah kamu perlu penanganan lebih lanjut dengan profesional atau tidak.



Tips and Trick

- 1** Siapkan semua peralatan yang dibutuhkan, seperti, mood tracker, pensil/spidol warna, dan alat tulis lainnya.
- 2** Pilih waktu yang senggang dan lokasi yang nyaman, misalnya setelah makan malam, atau sebelum tidur
- 3** Setiap pikiran dan emosi kamu adalah valid sehingga jujurilah pada dirimu sendiri agar mendapatkan catatan yang akurat
- 4** Selalu pantau secara berkala, kenali jika mood kamu terlalu sering berubah atau mood yang kamu rasakan, mengganggu kehidupan sehari-hari kamu.
SEGERA BERKONSULTASI DENGAN PROFESIONAL AGAR SEGERA MENDAPAT PENANGANAN SEDINI MUNGKIN.

Sudah siap?

Jika sudah, Saat memulai mood journey kamu!

It's prohibited to reproduce, distribute, or trade this e-book beyond the capacity or authority from PT Harapan Makna Jiwa.
All forms of actions above will be processed legally.

Bagaimana mood kamu minggu ini?

- Marah ● Senang ● Produktif ● Biasa ● Sedih ● Nervous ● Muak ● Capek
● Terkejut ● Takut ● Khawatir ● Kecewa ● Excited ● Kesenian ● Cinta ● Damai

Hari	Tanggal	Mood	Apa yang terjadi?
Senin			
Selasa			
Rabu			
Kamis			
Jumat			
Sabtu			
Minggu			

Bagaimana mood kamu minggu ini?

● Marah ● Senang ● Produktif ● Biasa ● Sedih ● Nervous ● Muak ● Capek
● Terkejut ● Takut ● Khawatir ● Kecewa ● Excited ● Kesepian ● Cinta ● Damai

Hari	Tanggal	Mood	Apa yang terjadi?
Senin			
Selasa			
Rabu			
Kamis			
Jumat			
Sabtu			
Minggu			

Bagaimana mood kamu minggu ini?

- Marah ● Senang ● Produktif ● Biasa ● Sedih ● Nervous ● Muak ● Capek
● Terkejut ● Takut ● Khawatir ● Kecewa ● Excited ● Kesenian ● Cinta ● Damai

Hari	Tanggal	Mood	Apa yang terjadi?
Senin			
Selasa			
Rabu			
Kamis			
Jumat			
Sabtu			
Minggu			

Get to know Hope Psychology Center

HPC was founded by **Jessy Psikolog** on **July 2019** in Semarang.

Hope Psychology Center is a clinical psychology & mental health service platform that help people reach their hopeful and meaningful life.

Our services :



Konseling Online/Onsite



Paket Pemeriksaan
Kesehatan Jiwa & Minat Bakat



Event (Seminar/Live)



A hope for your darkest moment to have meaningful life



Kontak Kami

lynk.id/Hpcindonesia



082328810858



@hope.psychologycenter



partnership.hpc@gmail.com



@hope.psychologycenter



Hope Psychology Center
(PT. Harapan Makna Jiwa)



hpcindonesia.com

