

2026 Mood Daily: Mood Tracker

ช่วยให้คุณเห็นตัวเองชัดขึ้นในทุกวัน และมองเห็นแนวโน้มของความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตัวเองในระยะยาว เพื่อเข้าใจตัวเองได้ลึกซึ้งขึ้น

	jan	feb	mar	apr	may	jun	jul	aug	sep	oct	nov	dec
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

เริ่มต้นดูแลใจตัวเอง

ทุกอารมณ์มีความหมาย



แย่มาก
awful



แย่
bad



เป็นกลาง
neutral



ดี
good



ดีมาก
awesome

เป็นพื้นที่ที่เปิดกว้าง

สำหรับอารมณ์ของคุณเอง



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....