

Min digitala dagbok

Humördagbok

.....

Här finns tips på både gratis och betalda appar du kan ladda ner för att följa upp ditt välmående. Ibland behöver vi reflektera och skriva ner hur vi mår. Genom att reflektera våra tankar kan vi inse saker vi inte tänkt på tidigare. Dessa appar hjälper dig att förebygga din hälsa samt att följa upp hur du mår.



Daylio



eMoods



iMoodJournal



MindDoc

Välmående är viktigt för att orka i det dagliga livet.
Har du någon gång reflekterat över ditt mående?

powered by

 **PIKTOCHART**