



MOOD MONITORING

Date:

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7

Manic

+5	•	•	•	•	•	•	•
+4	•	•	•	•	•	•	•
+3 Time to Intervene	•	•	•	•	•	•	•
+2 Monitor Closely	•	•	•	•	•	•	•
+1	•	•	•	•	•	•	•
0 Normal	•	•	•	•	•	•	•
-1	•	•	•	•	•	•	•
-2 Monitor Closely	•	•	•	•	•	•	•
-3 Time to Intervene	•	•	•	•	•	•	•
-4	•	•	•	•	•	•	•
-5	•	•	•	•	•	•	•

Depressed

Number of hours slept last night							

Circumstances in which I experienced particularly high or low moods:
