

# Wohlbefindens- Tagebuch




## 1 Erstelle dein persönliches Wohlbefindenstagebuch

Auf [mintag.at](http://mintag.at) kannst du dir dein persönliches **Wohlbefindenstagebuch** erstellen.

**Merke dir deine Zugangsdaten gut!**  
Sie können nicht zurückgesetzt werden.

## 2 Bewerte jeden Tag dein Wohlbefinden.



Dein Tagebuch wird als **Kalender** dargestellt. Mit dem **Button**  kannst du mehrmals täglich dein Wohlbefinden bewerten.

Deine **durchschnittliche Tagesbewertung** wird dir am Kalender angezeigt.



## 3 Achte auf dein Wohlbefinden.



Unter diesen **Punkten** zeigt dir dein Tagebuch wie du dein Wohlbefinden bewertet hast, **was dir gut tut und was dir nicht so gut tut.**

Erkenne wie du dein Wohlbefinden jeden Tag positiv beeinflussen kannst.