

Trackerul de 21 de zile

Aici îți vezi zilele cu ochii tăi, nu din memorie.

Cum îl folosești

- 1 **În seara dinaintea zilei 1** bifezi cele Șase Semne (pagina 2).
- 2 **Dimineața**, după trezire, notezi somnul și energia.
- 3 **Seara**, înainte de culcare, notezi agitația, pofta, veștile făcute și un rând despre zi.
- 4 **La sfârșitul fiecărei săptămâni** scrii trei rânduri: ce a mers, ce a fost greu, ce ajustezi.
- 5 **În ziua 21** bifezi din nou semnele și completezi comparația de la pagina 6.



DATA DE ÎNCEPUT

Scrie aceeași dată și pe fișa de pe frigider.

☀ Somnul

DIMINEAȚA

- 1 foaște slab 2 3 nici bun, nici rău 4 5 foarte bun

☀ Energia

DIMINEAȚA

- 1 foarte scăzută 2 3 medie 4 5 foarte bună

🌙 Agitația

SEARA

- 1 liniștită 2 3 moderată 4 5 foarte agitată

🌙 Pofta de seară

SEARA

- 1 absentă 2 3 prezentă, dar ușor de gestionat 4 5 greu de ignorat

Cum citești notele. La somn și energie, mai mare înseamnă mai bine. La agitație și poftă, mai mare înseamnă mai intens. Nu aduni notele între ele. O singură zi nu arată o tendință. Zilele fără însemnări rămân goale: nu le completezi din memorie. Un exemplu completat găsești în carte, la pagina 43.

📱 Pe telefon: deschide fișa în aplicația gratuită Adobe Acrobat Reader, completează și salvează după fiecare însemnare. O poți și tipări.

Harta celor Șase Semne

Le bifezi în seara dinaintea zilei 1 și din nou în ziua 21. Nu îți spun eu ce s-a schimbat. Ți spui singură.

SEMNUL • CUM ÎL VERIFICI	ÎNAINTE DE ZIUA 1	ÎN ZIUA 21
1 Urma albicioasă de pe limbă dimineața, înainte de orice, în oglindă	☐	☐
2 Zimții de pe marginea limbii mici urme de dinți pe margini	☐	☐
3 Nodul de sub buric întinsă, apeși blând la 2–3 degete sub buric	☐	☐
4 Pântecul care se dublează până seara brâul stă bine dimineața, strânge seara	☐	☐
5 Fața și degetele umflate dimineața ochii, obrajii, inelul la trezire	☐	☐
6 Trezirea la ceasul al treilea te trezești în jurul orei 3 și mintea pornește	☐	☐
Câte semne ai bifat	☐	☐

CE OBSERV ACUM, ÎNAINTE DE ZIUA 1

CE OBSERV ÎN ZIUA 21

 Semnele nu sunt un diagnostic, ci un fel de a-ți urmări trupul. Descrierea completă: cartea, paginile 15–17. Dacă un nod doare sau crește, sau dacă apare o umflătură nouă la glezne, mergi la medic (21).

Săptămâna 1 • Învățarea

Înveți ordinea zilei. Notezi fără să cauți un scor „bun”. Pe fiecare rând: notele 1–5, veștile bifate și o propoziție despre zi.

ZIUA 1	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 2	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 3	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 4	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 5	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 6	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 7	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐

☰ La sfârșitul săptămânii 1

CE A MERS BINE

CE A FOST GREU

CE AJUSTEZ

Săptămâna 2 • Statornicia

Aceleași vești, la aceleași ore. Aici se câștigă totul. Pe fiecare rând: notele 1–5, veștile bifate și o propoziție despre zi.

ZIUA 8	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 9	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 10	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 11	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 12	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 13	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 14	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐

☰ La sfârșitul săptămânii 2

CE A MERS BINE

CE A FOST GREU

CE AJUSTEZ

Săptămâna 3 • Observarea

Compari cu începutul. În ziua 21: semnele și pagina 6. Pe fiecare rând: notele 1–5, veștile bifate și o propoziție despre zi.

ZIUA 15	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 16	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 17	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 18	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 19	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 20	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐
ZIUA 21	Somn ☐	Energie ☐	Agitație ☐	Poftă ☐	VEȘTI ☐ ☐ ☐

☰ La sfârșitul săptămânii 3

CE A MERS BINE

CE A FOST GREU

CE AJUSTEZ

Ziua 1 față de ziua 21

Compară însemnările, nu amintirile.

Cum faci media a trei zile: aduni cele trei note și împarți la 3. De exemplu: $2 + 3 + 2 = 7$, iar $7 : 3 \approx 2,3$. Dacă o zi lipsește, faci media zilelor pe care le ai.

NOTA	MEDIA ZILELOR 1-3	MEDIA ZILELOR 19-21	CE S-A MIȘCAT
Somnul mai mare = mai bine			
Energia mai mare = mai bine			
Agitația mai mic = mai liniștită			
Pofta de seară mai mic = mai ușor			
Cele Șase Semne câte ai bifat (pagina 2)			

CE S-A SCHIMBAT, ȘI CE NU

CE M-A AJUTAT CEL MAI MULT

CE PĂSTREZ DUPĂ ZIUA 21

 Diferențele nu dovedesc singure o cauză și nu înlocuiesc o evaluare medicală. Ce faci mai departe: cartea, pagina 46.