Raport obserwacji

Przygotowano: 4.11.2026 13:00

Obserwacje · Obserwacje · Perspektywa bliskiej osoby · Plany zadeklarowane przez użytkownika · Zapisane zdarzenia leczenia · Wybrane wydarzenia · Wybrane notatki
Dni z wybranymi wpisami: 29/30 | Wpisy z wybranego zakresu danych: 59
Plany zadeklarowane przez użytkownika: 1
Zapisane zdarzenia leczenia: 3
Wybrane wydarzenia: 3

Nowe obserwacje

6.10.2026 · Wieczorem
Skupienie: 4/10

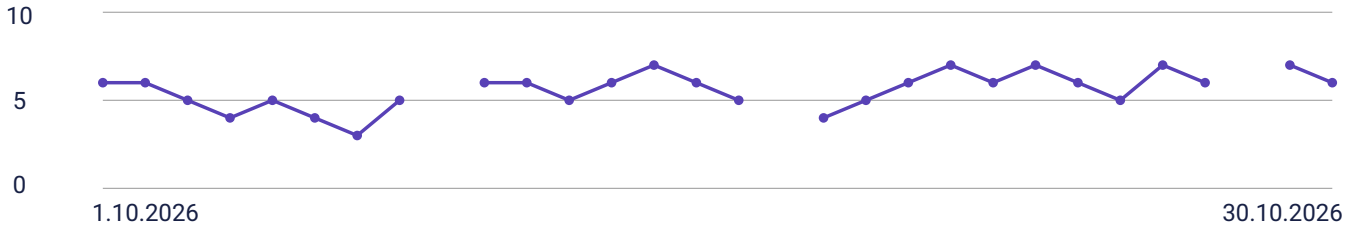
Obciążenie bodźcami: 7/10

Notatka (opcjonalnie): DANE SYNTETYCZNE. Fikcyjny miesiąc i preparat, przygotowane wyłącznie jako przykład raportu Feelink.

Najważniejsze obserwacje

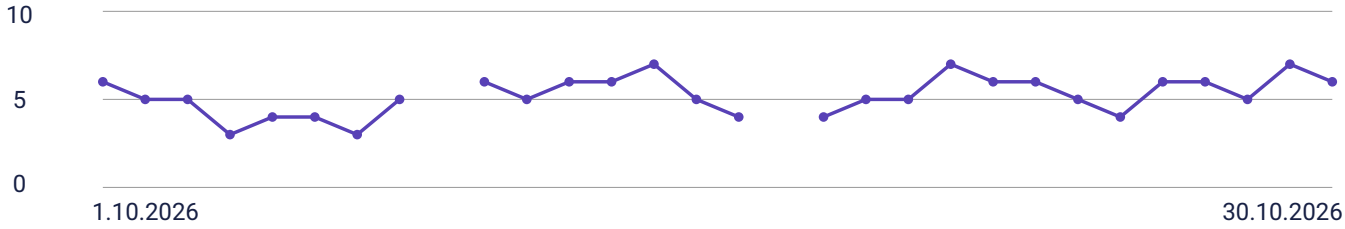
Samopoczucie (0–10)

Wpisy dnia
27 z 30 dni z pomiarem · Mediana: 6



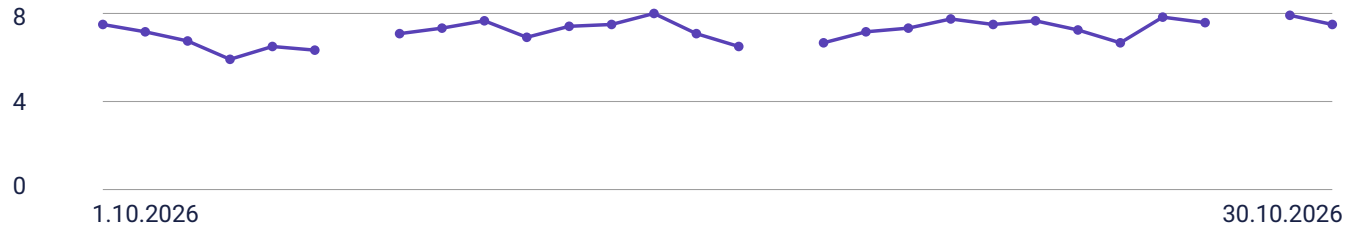
Energia (0–10)

Wpisy dnia
28 z 30 dni z pomiarem · Mediana: 5



Długość snu (godz.)

Zapisy snu — dzień przebudzenia
27 z 30 dni z pomiarem · Mediana: 7,33



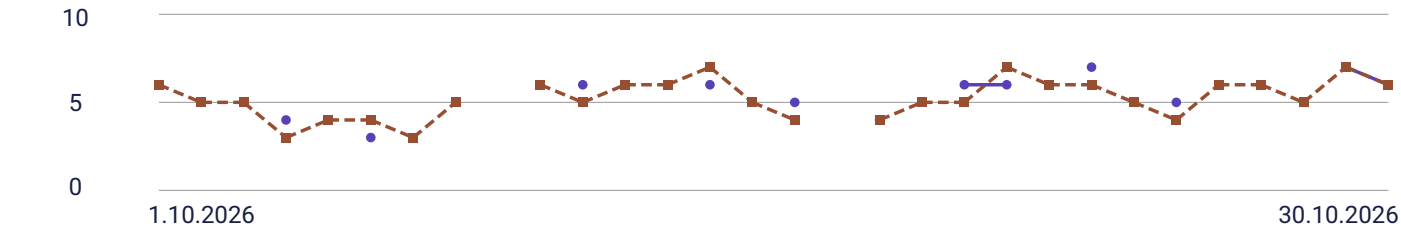
Punkty oznaczają zapisane wartości. Przerwy oznaczają dni bez wartości.

Perspektywa bliskiej osoby

Obserwator
W raporcie samoocenę pokazujemy tylko wtedy, gdy wybrano Wpis dnia dla tego samego obszaru. Migawki nie uzupełniają braków.
Kompletna para wymaga dwóch wartości z tego samego dnia i zgodnej strefy.
To dwie perspektywy. Bliska osoba opisuje to, co zauważyła w swoim kontakcie z Tobą.

Energia (0–10)

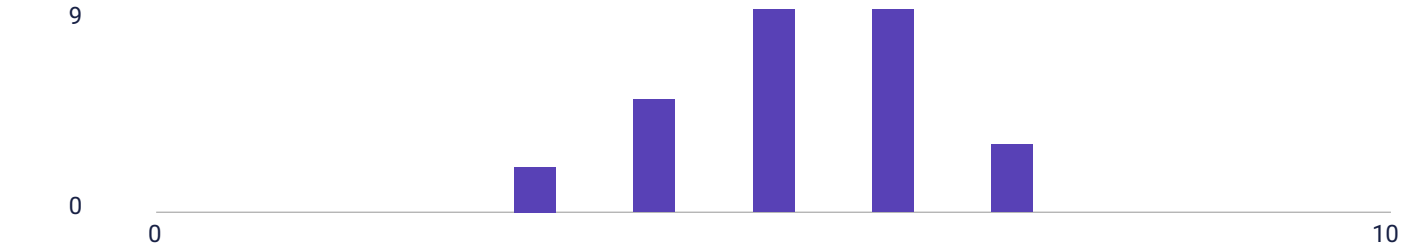
Perspektywa bliskiej osoby
Ocena bliskiej osoby: 15 z 30 dni z pomiarem
Samoocena: 28 z 30 dni z pomiarem
Kompletne pary: 15/30 dni.



Punkty oznaczają zapisane wartości. Przerwy oznaczają dni bez wartości.

Rozkłady

Energia (0–10) · Wpisy dnia
1.10.2026 - 30.10.2026
28 z 30 dni z pomiarem · Mediana: 5
Liczba dni



Słupek pokazuje liczbę dni z daną wartością.
3: 2 · 4: 5 · 5: 9 · 6: 9 · 7: 3

Własne pytania lub refleksje (do 3)

1. Co chcę omówić o energii w dniach z późnymi spotkaniami?
2. Które zapiski o śnie i odpoczynku warto przywołać podczas rozmowy?

Plany zadeklarowane przez użytkownika

Plan nie potwierdza przyjęcia. Każde zdarzenie zapisujesz osobno; brak zapisu pozostaje niepotwierdzony.
Preparat demonstracyjny A (fikcyjny)
Wersja planu od: 12.10.2026
Dawka w planie na jedno zdarzenie: 1 jedn. przykładowa
08:00
Plan od: 12.10.2026

Zapisane zdarzenia leczenia

12.10.2026 08:00
Preparat demonstracyjny A (fikcyjny) | Przyjęto — według zapisu
Zadeklarowana rzeczywista dawka: 1 jedn. przykładowa

13.10.2026 08:00
Preparat demonstracyjny A (fikcyjny) | Pominięto — według zapisu

14.10.2026 08:00
Preparat demonstracyjny A (fikcyjny) | Niepotwierdzone

Wybrane wydarzenia

4.10.2026
Początek intensywnego tygodnia w pracy. Kilka późnych spotkań.
Praca

18.10.2026
Weekend poza miastem. Mniej planów, więcej czasu na odpoczynek.
Odpoczynek

26.10.2026
Powrót do zwykłego grafiku. Krótki spacer po pracy.
Spacer

Wybrane notatki

6.10.2026
Dużo spotkań w pracy. Wieczorem trudno było mi wrócić do własnych planów.

21.10.2026
Spokojniejszy dzień. Udało mi się zrobić przerwę i wyjść na spacer.

Szczegóły, źródła i metoda

Każdy punkt przedstawia jedną dzienną wartość z wybranego źródła. Daty pochodzą z aktualnych wersji wpisów.
Gdy jest kilka odpowiedzi na tę samą oś w dniu, wybieramy ostatnią według czasu obserwacji. Jawny brak nie przywraca starszej wartości.
Daty opisują obserwowany dzień, nie datę wpisania. Sen przypisano do dnia przebudzenia.

Opis własnych zapisów, nie diagnoza ani zalecenie. Nie ocenia skuteczności leczenia. Braki danych nie oznaczają zera.