Day: Tue Date: 6/4 Pain Level 10 8 6 4 2 0 Noon 6 PM Bedtime Wake-Up Actions Taken (meds, relaxation, ice, etc.):

## Notes:

(warnings, insights, conflicts, next-day plans, etc.) Botox always able to ice and redax nostly.

## Risk Factors and Triggers:

Diet [	Low	Med	High
Emotion (	Low	Med	High
Intensity [	Low	(Med)	High
Body use [	Low	Med	High
Sleep	Low	Med	High
External [	Low	Med	High
Other [	Low	Med	High

Day:	Date:		
Pain Level			
10			
8			6
6			
4			
2			
0			
Wake-Up		6 PM	Bedtime
ons Taken (med	ds. relaxation, ice.	etc.):	

Act

## Notes:

## Risk Factors and Triggers:

Diet	Low	Med	High
Emotion	Low	Med	High
Intensity	Low	Med	High
Body use	Low	Med	High
Sleep	Low	Med	High
External	Low	Med	High
Other	Low	Med	High
	Emotion Intensity Body use Sleep External	Emotion Low  Intensity Low  Body use Low  Sleep Low  External Low	Emotion Low Med  Intensity Low Med  Body use Low Med  Sleep Low Med  External Low Med