

## AKTIVITETSDAGBOK

Veckodag					
kl. 06-07					
kl. 07-08					
kl. 08-09					
kl. 09-10					
kl. 10-11					
kl. 11-12					
kl. 12-13					
kl. 13-14					
kl. 14-15					
kl. 15-16					
kl. 16-17					
kl. 17-18					
kl. 18-19					
kl. 19-20					
kl. 20-21					
kl. 21-22					
kl. 22-23					
kl. 23 -					

Syftet med din aktivitetsdagbok är att undersöka hur dina dagar ser ut och hur olika aktiviteter påverkar ditt mående. Skriv ner vilka aktiviteter du utfört varje timme och skatta även ditt mående på en skala från -10 till +10 (-10 = extremt nedstämd, 0 = neutral, +10 = extremt glad).

Min aktivitetsdagbok vecka \_\_\_\_\_