

Dagbok för nuvarande aktivitetsnivå

Skriv ned vad du gör (aktivitet) och hur du mår (på en skala från 0 till 10).

0 = mår riktigt dåligt, riktigt nedstämd

10 = mår riktigt bra, inte alls nedstämd

Tid		Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
8–10	Aktivitet							
	Mående							
10–12	Aktivitet							
	Mående							
12–14	Aktivitet							
	Mående							
14–16	Aktivitet							
	Mående							
16–18	Aktivitet							
	Mående							
18–20	Aktivitet							
	Mående							
20–22	Aktivitet							
	Mående							