

## Aktivitetsdagbok

Skriv ned i varje ruta vad du gör under den timmen och hur du mår. Skatta hur intensiva dina känslor är på en skala från 1-10, där 1 är minst intensivt och 10 mest intensivt. (Markera vad som verkar vara hälsosamma beteenden och vad som verkar vara depressiva beteenden, t.ex. genom att använda pennor i olika färger)

	.....dag /	.....dag /	.....dag /	.....dag /	.....dag /	.....dag /	.....dag /
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-23							
23-01							
01-04							
04-06							