

## BETEENDEAKTIVERING

Skriv dina vardagliga rutiner här:  
T.ex. städa, laga mat, handla etc.

Skriv aktiviteter som ger dig glädje här:  
T.ex. träffa vänner eller familj, vara ute i naturen etc.

Skriv nödvändiga aktiviteter här:  
T.ex. betala räkningar, söka jobb, plugga till tentan etc.

## BETEENDEAKTIVERING

Försök nu att rangordna dina beteenden utifrån svårighetsgrad  
**Svårast att genomföra**

**Medelsvårt att genomföra**

**Lättast att genomföra**