

AKTIVITETSDAGBOK

Skriv ned kort vad du gör, timme för timme, under en vecka. Utvärdera sedan hur du använder din tid.

Du kan också använda formuläret för att planera dina dagar.

TID	MÅNDAG /	TISDAG /	ONSDAG /	TORSDAG /	FREDAG /	LÖRDAG /	SÖNDAG /
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
01							
02– 05							