

Daglig aktivitetsregistrering

vecka.....

Gör en miniavslappning. Fyll därefter i dagens aktiviteter timme för timme och skatta hur återhämtande (Å), rolig (R), respektive viktig (V) varje aktivitet var mellan 0 och 10.

	Måndag	Tisdag	Onsdag
Miniavsloppn.	Antal ggr: _____	Antal ggr: _____	Antal ggr: _____
7-8	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V
23-24	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10			

	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Miniavslappning	Antal ggr: _____	Antal ggr: _____	Antal ggr: _____	Antal ggr: _____
7-8	Å R V	Å R V__	Å R V__	Å R V
8-9	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V__
9-10	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V
10-11	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V
11-12	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V
12-13	Å R V__	Å R V__	Å R V	Å R V
13-14	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V
14-15	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V
15-16	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V
16-17	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V
17-18	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V
18-19	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V
19-20	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V
20-21	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V
21-22	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V
22-23	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V
23-24	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V
00-01	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V
01-02	Å R V__	Å R V__	Å R V__	Å R V
Generellt mående 0-10				