

Aktivitetsdagbok

Datum: _____

Tid:	Aktivitet:	Känsla (1-10):
06-07		
07-08		
08-09		
09-10		
10-11		
11-12		
12-13		
13-14		
14-15		
15-16		
16-17		
17-18		
18-19		
19-20		
20-21		
21-22		
22-23		
23-24		
24-01		
01-02		
02-06		

Skriv ned en kort mening om vad du gör och skriv samtidigt ned ett eller två ord som beskriver din känsla. Försök också att uppskatta hur stark känslan är på en skala från 1 – 10..

Här följer en lista på några vanliga känslor du kan välja mellan:

<i>Ledsen</i>	<i>Glad</i>	<i>Arg</i>	<i>Orolig</i>	<i>Rädd</i>	<i>Skamsen</i>	<i>Lycklig</i>
<i>Nedstämd</i>	<i>Nöjd</i>	<i>Irriterad</i>	<i>Nervös</i>	<i>Panikslagen</i>	<i>Skuldfylld</i>	<i>Upprymd</i>
<i>Deprimerad</i>	<i>Förtjust</i>	<i>Rasande</i>	<i>Förtvivlad</i>	<i>Uppskrämd</i>	<i>Bitter</i>	<i>Upprörd</i>
<i>Entusiastisk</i>	<i>Melankolisk</i>	<i>Passionerad</i>	<i>Intresserad</i>	<i>Ängslig</i>	<i>Ångerfull</i>	<i>Sur</i>