

# Aktivitetsdagbok

Vecka

nr: \_\_\_\_\_

Tid:							
00:00							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

Skriv ned de aktiviteter du utfört och skatta också din sinnesstämning varje timme.  
Använd skala -10 till +10 (-10 = extremt nedstämd, 0 = neutral, 10 = extremt glad).