

Datum: \_\_\_\_\_

## Aktivitetsdagbok

Tid	Aktivitet	Sinnesstämning	Känsla
5-6			
6-7			
7-8			
8-9			
9-10			
10-11			
11-12			
12-13			
13-14			
14-15			
15-16			
16-17			
17-18			
18-19			
19-20			
20-21			
21-22			
22-24			
00-02			
02-05			

<b>Aktivitet</b>	Skriv ned de aktiviteter du gjort.	Exempel Frukost, adm jobb, promenad, fika med vän, tv-serie, mobilsurf i soffan, gymet
<b>Sinnesstämning</b>	-10 ..... 0 ..... +10	-10 = extremt nedstämd, 0 = neutral, 10 = extremt glad
<b>Känsla</b>	Ofta har vi flera känslor samtidigt, vilka har du?	Exempel nedan

### Lista på några vanliga känslor

Ledsen	Glad	Irriterad	Orolig	Ängslig	Skuldfylld	Lycklig
Nedstämd	Nöjd	Arg	Nervös	Rädd	Skamsen	Upprymd
Deprimerad	Förtjust	Rasande	Nyfiken	Uppskrämd	Ångerfylld	Sprallig
Melankolisk	Entusiastisk	Passionerad	Intresserad	Panikslagen	Förtvivlad	Rastlös