



Övning: Aktivitetsdagbok

Mål:

Du lär dig att identifiera vad som ger dig bättre och sämre sinnesstämning. Du gör små aktiva förändringar som får dig att må bättre.

Anvisning:

Observera först under en veckas tid vad du gör på dagarna och hur din sinnesstämning är i samband med dessa aktiviteter. Planera och gör sedan saker som kan förbättra din sinnesstämning och din känsla av att ha kontroll över vardagen. Fortsätt att fylla i aktivitetsdagboken så länge som du känner att du börjar må bättre.

Exempel:

"När väckarklockan ringer går jag upp och ligger inte kvar i sängen

Min aktivitetsdagbok

| Kl. | Mån. | Tis. | Ons. | Tors. | Fre. | Lör | Sön. |
|-------|------|------|------|-------|------|-----|------|
| 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 | | | | | | | |
| 22-23 | | | | | | | |
| 23-24 | | | | | | | |