

# Övning: Aktivitetsdagbok

---

## Varför?

Du lär dig att identifiera vilka faktorer som förbättrar ditt humör och vilka som får dig att må sämre. Observera först under en veckas tid vad du gör på dagarna och hur din sinnesstämning är i samband med aktiviteterna.

## Hur?

Planera med hjälp av din lista sådana aktiviteter som kan förbättra din sinnesstämning och din känsla av att ha kontroll över vardagen. Det är en bra idé att fylla i aktivitetsdagboken tills känslan av kontroll över vardagen har ökat och humöret har förbättrats.

## Exempel:

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

---



**Min aktivitetsdagbok:**

KL	MÅN	TIS	ONS	TOR	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							