

daglig aktivitets- og humørlogg

Noter aktiviteter du gjør gjennom dagen. Vurder humøret før og etter hver aktivitet
(0 = dårligst mulig humør, 10 = best mulig humør)

dato: _____

tid	aktivitet	humør før (0-10)	humør etter (0-10)
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			

Humørskala: 0 = svært dårlig humør • 5 = nøytralt • 10 = svært godt humør