

plan for positiv aktivitet

Noter ned en aktivitet som du liker, likte før eller tror at du vil like.

aktivitet:

steg for å fullføre aktiviteten

#	steg	vanskelighetsgrad (0-10)
1		
2		
3		
4		
5		

jeg planlegger å gjøre aktiviteten _____ ganger denne uka

dager:

tidspunkt på dagen:

hvor lang tid tar det:

oppfølging og registrering

#	humør før (0-10)	humør etter (0-10)	positiv(e) følelse(r)
1			
2			
3			
4			
5			