

## Veckodagbok

Undersök samband mellan vad du gör och hur du mår. Skriv ned vad du gör i respektive ruta. Beskriv också hur du mår genom att skatta hur starka dina känslor är på en skala från -5 (stark negativ känsla) till +5 (stark positiv känsla). Istället för siffror kan du markera med färger, rött – negativ känsla, gult – neutral känsla och grönt – positiv känsla.

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6–8							
8–10							
10–12							
12–14							
14–16							
16–18							
18–20							
20–22							
22–00							
00–06							



















































































**Veckodagbok**

Undersök samband mellan vad du gör och hur du mår. Skriv ned vad du gör i respektive ruta. Beskriv också hur du mår genom att skatta hur starka dina känslor är på en skala från -5 (stark negativ känsla) till +5 (stark positiv känsla). Istället för siffror kan du markera med färger, rött – negativ känsla, gult – neutral känsla och grönt – positiv känsla.

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6-8	Vaknar, gör frukost -2	Vaknar, gör frukost -2	Vaknar, trött, jobbar tidigt -3	Vaknar, jobbar tidigt 1	Vaknar, ledig dag 1	Sov (ledig helg) 0	Vaknar, kan inte somna om -3
8-10	Barnen till skolan -2	Barnen t. skolan, stressigt -3	Jobbar -2	Jobbar 1	Barnen t. skolan -1	Sov till kl 9, sedan frukost 0	Lägger pussel med barnen +2
10-12	Dammsuger 0	Disk etc 0	Bra samtal med kollega +3	Stressigt lunch, kollega sjuk -1	Promenad +3	Seg morgon, barnen tjafsar -4	Bråk om städning -5
12-14	Skriver studieansökan 0	Samtal med vän +3	Jobbar 1	Fika i ljusgården +2	Lunch m. kompis +4	Får inget gjort -1	Trött, vilar, barnen stör -4
14-16	Jobbar 0	Jobbar 2	Jobbar till 15, Hämta barnen +1	Jobbar till 15.30, +2	Hämtar barnen, gör kokosbollar +3	Sen lunch 2	Sen lunch, alla irriterade -4
16-18	Samtal kollega +2	Fika med kollega +2	Laga middag, tjafsigt -2	Äter, stressigt -1	Middag och fredagsmys +3	Barnen leker, jag städar 1	Planerar veckan med P, -3
18-20	Jobbar 1	Jobbigt samtal -2	Middag, P bra samtal +3	Skjutsar barnen, pratar +3	Film, nattning +3	P lagar mat, jag scollar 0	Skulle tränat, orkar inte -2
20-22	Jobbar till 21, 0	Jobbar till 21:00, 0	Åker och tränar +3	TV med barnen, +3	Nattning +2, plockar i köket +2	Film med barnen 3	Nattar barnen, mysigt +2
22-00	Sitter i soffan 1 Sover 0	Skriver studieansökan -3	Sover 0	Kollar på TV +2	Kollar på TV +2	Natta barnen, somnar -2	Svårt att somna, -2
00-06	Sover 0	Sover oroligt -1	Sover 0	Sover 0	Somnar i soffan -1, Sover 0	Svårt att somna, -3	Sover 0

## Veckodagbok

Undersök samband mellan vad du gör och hur du mår. Skriv ned vad du gör i respektive ruta. Beskriv också hur du mår genom att skatta hur starka dina känslor är på en skala från -5 (stark negativ känsla) till +5 (stark positiv känsla). Istället för siffror kan du markera med färger, rött – negativ känsla, gult – neutral känsla och grönt – positiv känsla.

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6-8	Sovmorgon 	Vaknar, till skolan 	Försov mig, stressigt 	Vaknar, till skolan 	Sovmorgon 	Sov 	Sov 
8-10	Vaknar, till skolan, Svenska 	Matte 	Sen till skolan, NO, Svenska  	Franska 	Vaknar, till skolan, Svenska 	↓ 	↓ 
10-12	Presentation SO 	Franska Svenska  	Mentorstid, lunch  	No 	Svenska, Lunch 	Vaknar kl 11, frukost 	Sov, vaknar 12 
12-14	Äcklig lunch 	Lunch SO  	Idrott 	Lunch Svenska  	Engelska 	Tjafs m mamma om morfar, 	Lunch 
14-16	Bild, pratar med kompis 	NO 	Går med kompis till centrum 	Hemkunskap 	Teknik 	Stannar hemma, kollar mobilen 	Promenad med mamma 
16-18	Idrott pratar m kompis 	Middag 	Mamma tjafsar, middag 	Handlar kläder med mamma 	Slappar 	Mamma kommer hem, middag 	Lukas hör av sig 
18-20	Middag   Läxor 	Kollar serie   fixar i rummet 	Karateträning 	↓ 	Middag och kollar på film 	Bio med mamma 	Middag  läxor 
20-22	↓ 	Fixar i rummet 	Läxor, Jättetrött somnar 21:30 	Kollade serie med mamma 	Bråk med kompis 	↓ 	Bråk med Benjamin 
22-00	Kollar på serie, somnar 23 	Kollar TV-serie 	Sover 	Gick och la mig, somnar 22:30 	Svårt att somna 	Slappar, snackar med en kompis 	Pratar med mamma 
00-06	Sover 	Somnar 23:30  Sover 	↓ 	Sover 	Sover 	Somnar kl 1  Sover 	Svårt att somna  Somnar kl 1 