

## Hvordan jeg føler meg

Uke:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Jeg våknet:							
Jeg la meg:							

På linjene under beskriv atferd og følelser assosiert med hver sinnstilstand/humør

1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_