SLR register
(Saavutus, Lähedus, Rahulolu)

Meie meeleolu mõjutab oluliselt see, mida, millal ja kellega me teeme. Jälgi iga päev, millised tegevused tekitavad Sulle Saavutuse tunnet, suurendavad Lähedust teistega ja pakuvad Rahulolu. Kirjuta üles tegevus ja hinda selle tulemust läbi Saavutuse, Läheduse ja Rahulolu skaalal 0 (puudub) - 10 (maksimum).

Päev Kuupäev Kellaaeg	Tegevus – mida Sa tegid, kellega ja kus	Saavutus	Lähedus	Rahulolu
		S	L	R
Esmaspäev *10. aprill* *10.00-12.00*	*Näide: Istusin arvuti taga ja kolasin niisama internetis*	1	0	5
Teisipäev *11.aprill* *14.00-15.00*	*Näide: Käisin trennis*	7	5	8