



## Tegevuspäevik

Kirjuta igasse kasti lühidalt a) mida Sa sel ajal tegid, b) sõna, mis kirjeldab selle aja meeleolu (M) ning hinda meeleolu tugevust – 0-100% Saavutuse skaalal (S0-10), Läheduse skaalal (L-0-10) ja Rahulolu skaalal (R0-10). Näiteks: vaatasin koos vennaga telerist filmi, masendus 60%, S2, L8, R4.

Tabeli täitmine aitab Sul märgata mustreid meeleolu vaheldumise ja tegevuste vahel. Nende mustrite abil saad planeerida ja ette võtta enam neid tegevusi, mis aitavad Sul tunda Saavutust, Lähedust ja Rahulolu.

Päev → Kellaeg ↓							
6.00-8.00							
8.00-10.00							
10.00-12.00							
12.00-14.00							
14.00-16.00							
16.00-18.00							
18.00-20.00							
20.00-22.00							
22.00-24.00							