

AKTİVİTE GÜNLÜĞÜ

Her kutucuğa kısaca yazın: ne yaptınız(kısaca tanımla) duygu halinizi tek kelimeyle tanımlayın ve şiddetine 0 ile 100 arasında puan verin. **B**aşarı düzeyine 0-10 arasında puan verin (B0-10), diğerlerine **i**steklilik düzeyine puan verin(Y0-10), **h**oşlanma düzeyine puan verin (H0-10). Aktivite sadece bulaşık yıkamak, ya da yürüyüş yapmak değil, oturmak ve uzanmak da olabilir. (Her kutucuğa yazın) örneğin; oğlumla TV seyretmek, üzgün %60, B0, İ7, H4

Gün ↓ Saat							
06 – 08							
08 - 10							
10 – 12							
12 - 14							
14 - 16							
16 - 18							
18 - 20							
20 - 22							
22 – 00							

Günlüğü tamamladıktan sonra duygu durumunuzdaki değişiklikleri, hangi aktivitelerin duygu durumunuzu nasıl etkilediğini fark edebilirsiniz. Daha sonra size başarı, hoşlanma hissi ve istek verecek daha sağlıklı bir aktivite programı planlayabilirsiniz.(diğer boş formu kullanarak)