Registreringsskjema følelser, handling/aktivitet

Her registreres følelser 3 ganger/dag (1 gang i hver kolonne), fra 0 (verst/ingen følelse) til 100 (best/maksimal følelse).
Her registreres også handling/aktivitet (både ikke-planlagt og etter hvert planlagt), for å se hvordan aktiviteter påvirker følelsen.

Dato/dag																					
Best følelse	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Middels følelse	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Verst følelse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Handling/aktivitet																					