

Aktivitetsregistrering

Gör en miniavslappning. Fyll därefter i dagens aktiviteter timme för timme och skatta hur återhämtande (Å), rolig (R), respektive viktig (V) varje aktivitet var mellan 0 och 10.

Mini-avslappning (antal ggr)							
Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6-8	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
8-10	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
10-12	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
12-14	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
14-16	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
16-18	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
18-20	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
20-22	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
22-00	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
00-06	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V

Aktivitetsregistrering

Gör en miniavslappning. Fyll därefter i dagens aktiviteter timme för timme och skatta hur återhämtande (Å), rolig (R), respektive viktig (V) varje aktivitet var mellan 0 och 10.

Mini-avslappning (antal ggr)	2 ggr	3 ggr	4 ggr				
Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6-8	Å 3 R 3 V 6 Frukost	Å 5 R 3 V 6 Frukost	Å 3 R 2 V 6 Frukost	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
8-10	Å 2 R 4 V 7 Jobba	Å 3 R 5 V 6 Jobba	Å 4 R 3 V 3 Jobba	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
10-12	Å 4 R 2 V 1 Jobba	Å 5 R 7 V 6 Jobba	Å 3 R 1 V 5 Jobba	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
12-14	Å 4 R 6 V 7 Lunch mm	Å 7 R 8 V 6 Lunch mm	Å 6 R 1 V 7 Lunch med vän	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
14-16	Å 2 R 3 V 3 Jobba	Å 7 R 4 V 6 Jobba	Å 2 R 1 V 4 Jobba	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
16-18	Å 8 R 9 V 4 Jobba	Å 7 R 3 V 8 Tränar	Å 1 R 3 V 2 Hämtar barn	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
18-20	Å 2 R 2 V 8 Middag	Å 4 R 5 V 6 Middag	Å 1 R 5 V 8 Middag	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
20-22	Å 6 R 4 V 2 Kolla TV	Å 7 R 2 V 6 Promenad	Å 4 R 9 V 4 Slappar	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
22-00	Å 3 R 2 V 2 Lägger mig, sova	Å 2 R 7 V 6 Lägger mig, sova	Å 3 R 3 V 4 Lägger mig, sova	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
00-06	Å 10 R 1 V 8 Sover	Å 8 R 1 V 6 Sover	Å 8 R 1 V 9 Sover	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V