

Beteenden som får mig att må dåligt

Titta igenom dina aktivitetsdagböcker. Välj en eller två situationer i vilka du gör något som verkar vara sammankopplat med att du mår dåligt. Är det så att du har känt dig konstant nedstämd – välj en situation som du kan påverka genom att göra något annat. Försök att hitta situationer som ofta blir problematiska för dig, du letar efter återkommande mönster som kan förändras. Skriv ned när det händer, vilken situation det är och vad du gör i dagsläget – du kan vänta med att fylla i alternativa beteenden. Precis som med aktivitetsdagboken försöker du vara så detaljerad du kan.

Dag/dagar på veckan och tidpunkt:
Situation:
Vad jag gör i dagsläget:
Alternativa beteenden:

Dag/dagar på veckan och tidpunkt:
Situation:
Vad jag gör i dagsläget:
Alternativa beteenden: