

---



# Humörjournal

---



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid



Skapad med LoomJournals

---



# Hur du använder den här dagboken

---

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ångestnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ångestnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ångestnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sömnkvalitet:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ångestnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** (en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ångestnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** (en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ångestnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** (en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ångestnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sömnkvalitet:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ångestnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ångestnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sömnkvalitet:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** (en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ångestnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sömnkvalitet:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ångestnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sömnkvalitet:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ångestnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ångestnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sömnkvalitet:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ångestnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ångestnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** (en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ångestnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sömnkvalitet:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ångestnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sömnkvalitet:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ångestnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ångestnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ångestnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sömnkvalitet:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ångestnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** (en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ångestnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** (en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ångestnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sömnkvalitet:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ångestnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sömnkvalitet:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ångestnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sömnkvalitet:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ångestnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sömnkvalitet:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ångestnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sömnkvalitet:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ångestnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sömnkvalitet:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ångestnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Känslor jag kände idag** *(namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)*

---

---

---

---

**Utlösare** *(vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)*

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** *(vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)*

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** *(en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ångestnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

---

**Tacksamhetsstund** (en specifik sak du är tacksam för från dagens övning)

---

---

---

---