Etkinlik çizelgesi

Günü saat saat izler, hangi etkinliğin keyif ya da başarı hissi verdiğini gösterir, sonra yeni günleri planlatır.

Günün çizelgesi

Dilime dokunun, ne yaptığını yazın. Yatmak da sayılır.

☐ Beden bakımı ☐ İş ve okul ☐ Ev ☐ İlişkiler ☐ Keyif

Gün: _____

	Ne yaptı?	Plan	Başarı 0–10	Keyif 0–10	İstek 0–10
06-08					
08-10					
10-12					
12-14					
14-16					
16-18					
18-20					
20-22					
22-24					

Yattığı saat: _____ Kalktığı saat: _____

Bu güne bakınca ne fark ediyor?

Hangi saatlerde biraz daha iyiydi? O saatlerde ne yapıyordu?