

Haftalık Aktivite Günlüğü ve Ruh Hali Takibi

Bu günlüğü kullanmak genel olarak etkinlik düzeyinizle ilgili belirtileri saptamanın yanı sıra olumlu veya olumsuz ruh halinizi etkileyen belirli aktiviteleri belirlemenize yardımcı olacaktır. Dinlenmek ve yenilenmek iyi şeylerdir fakat çok fazla hareketsizlik daah düşük ruh halinin temel sebepleri arasına girebilir. Aynı şekilde, çok sayıda stresli veya sıkıcı aktivite de kişinin hayat kalitesini azaltabilir.

- 1.) Aktiviteyi ilgili kutuya yazın. Yaptığımız her şeyi yazmak zorunda değilsiniz, sadece yazmaya değer gördüklerinizi.
- 2.) Ruh halinizi 1-10 arasında puanlayın. (Müthiş Mutluluk:10 veya başarıma hissi verenlere:10)
- 3.) Ayrıca her aktiviteden sonra Başarıma hissi verenlerin yanına "B" mutluluk hissi verenlerin yanına da "M" yazabilirsiniz.
- 4.) Günün sonunda da kendinizi o an nasıl hissettiğinize dair bir puan vererek genel bir gün değerlendirmesi yapın.
- 5.) Günün sonunda veya haftanın sonunda aktivitelerinizi incelediğiniz zaman herhangi bir döngü veya genel olarak size mutluluk veya sıkıntı veren bir örüntü var mı diye kontrol edin.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Örnek: 6-8 arası	Duş almak (3) Geniş Kahvaltı (6), M Ofis Arandı (5), B	8'e kadar uyudum. Uyandığımdaki ruh halim = (4)					
06.00-08.00							
08.00-10.00							
10.00-12.00							
12.00-14.00							
14.00-16.00							
16.00-18.00							
18.00-20.00							
20.00-00.00							
Gün Sonu Hissiniz/ Z Raporu							