

Záznam činností - škála emocí

Nejprve pojmenujte emoci nebo náladu, která Vás trápí:.....

Během tohoto týdne budete tuto emoci hodnotit na škále 0-100

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Vůbec Trošku Středně Hodně Nejvíc, co jsem kdy cítil/a

Po dobu jednoho týdne vyplňujte týdenní záznam činností, každou hodinu si запиšte, co jste dělali a zhodnoťte intenzitu své emoce na škále 0-100

DATUM:			
ČAS	AKTIVITA, ČINNOST	INTENZITA EMOCE/NÁLADY	POZNÁMKY
0			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			