

Atferdsregistrering

| Dato Tidspunkt | Aktivitet | Følelse av mestring 0–10 | Mening 0–10 | Lystbetont Lettelse 0–10 |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------|--------------------------------|
| 02–07 | Sov | – | – | - |
| 07–09 | Lå i sengen | 0 | 0 | 0 |
| 09–11 | Dusjet, spiste frokost, drakk kaffe, leste på nettet | 4 | 3 | 3 |
| 11–12 | Lå på sofaen | 1 | 1 | 1 |
| 12–13 | Tok oppvasken, satt på klesvask | 3 | 2 | 5 |
| 13–15 | Dataspill | 2 | 0 | 3* |
| 15–16 | På Facebook, betalte regninger, skrev meldinger til kjente | 3 | 6 | 5 |
| 16–17 | Gikk på butikken | 2 | 2 | 4 |
| 17–18 | Laget og spiste middag | 2 | 4 | 2 |
| 18–19 | Lå på sofaen | 1 | 0 | 1 |
| 19–20 | Ryddet på kjøkkenet, gjorde ferdig klesvasken, leste avis | 4 | 4 | 4 |
| 20–21 | Gikk en tur | 3 | 2 | 4 |
| 21–23 | Spiste litt, så på serier | 2 | 2 | 2 |
| 23–02 | Lå i sengen, forsøkte å sove | 0 | 0 | 0 |

*Følte meg verre etterpå