

Kies een gevoel dat u wilt onderzoeken gedurende de week. Bijvoorbeeld in de put voelen, leeg voelen, moe voelen of angstig voelen.

Gevoel dat onderzocht wordt:

In ieder blokje een korte omschrijving van de activiteit die u dat uur aan het doen was. Schrijf er ook bij een schatting van de mate van het gevoel, met een cijfer van 0-100 (waarbij 0 geen is en 100 het sterkst mogelijk gevoel is) bij elke activiteit.

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
7-8 uur							
8-9 uur							
9-10 uur							
10-11 uur							
11-12 uur							
12-13 uur							
13-14 uur							
14-15 uur							
15-16 uur							
16-17 uur							
17-18 uur							
18-19 uur							
20-21 uur							
22-23 uur							
23-0 uur							

