



Dagbok över mina tankar och känslor

Att lära dig mer om dina tankar och känslor och när de dyker upp kan göra det lättare för dig att förstå vad du behöver. Här kan du skriva dagbok över dina tankar och känslor för att förstå dem bättre.

**Ungdomsmottagning
Västra Götaland**

www.vgregion.se/ungdomsmottagning



Känslodagbok

Skriv ner när du har haft starka jobbiga känslor och vad du tänkte och gjorde då

Datum	Vad hände?	Vad tänkte jag?	Vad kände jag? <i>Känslans styrka 0-10</i>	Vad gjorde jag då?	Hur mådde jag sen? <i>Känslans styrka 0-10</i>