



Min adfærdslogbog - Find vejledningen på datlinien.dk/adfaerdslogbog/

1. Motivation til lav logbogen i dag (0-5):	2. Den adfærd jeg vil ændre:	3. Dato:
---	------------------------------	----------

4. Beskriv den konkrete adfærd	6. Beskriv triggeren	7. Beskriv vigtige følelser
--------------------------------	----------------------	-----------------------------

Identificeret jeg: 4.1 Selve adfærden (Ja/Nej) 4.2 Trangen til adfærden (Ja/Nej) 4.3 Adfærdens intensitet (0-5)	Beskriv den konkrete udløsende hændelse (trigger), der satte adfærdskæden i gang. Den udløsende hændelse kan være: Noget i omgivelserne, en tanke, en følelse, eller en kropslig fornemmelse	Identificer og beskriv både primære og sekundære følelser (fx vrede, afsky, frygt, nedtrykthed, misundelse, jalousi, skam, skyld, stolthed, tryghed, kærlighed, glæde). Primær følelsesreaktion: Den umiddelbare reaktion, der passer til de faktiske omstændigheder. Sekundær følelsesreaktion: Opstår som følge af dømmende tanker eller fortolkninger.
4.4 Beskriv præcist, hvad du gjorde, sagde, tænkte eller følte. Beskriv også, hvad du undlod at gøre. Vær specifik og detaljeret – undgå vage udtryk.		

5. Sårbarheder (Ja/Nej)	8. Flere detaljer: Beskriv kæden af hændelser, der førte frem til adfærden, adfærdens umiddelbare funktion og konsekvenser.
-------------------------	---

Spis regelmæssigt: Sov tilstrækkeligt: Motion: Andet:	
--	--