




Skjema for daglig registrering av hverdagens gjøremål

Dato: Tid	Aktivitet (hva gjorde jeg?)	Grad av utmattelse 0  10	F – forfriskende fornyhet energi
6–8			
8–10			
10–12			
12–14			
14–16			
16–18			
18–20			
20–22			
22–24			


Skjema for daglig registrering av hverdagens gjøremål

Dato: Tid	Aktivitet (hva gjorde jeg?)	Grad av utmattelse 0  10	F – forfriskende fornyhet energi
6–8			
8–10			
10–12			
12–14			
14–16			
16–18			
18–20			
20–22			
22–24			


Skjema for daglig registrering av hverdagens gjøremål

Dato: Tid	Aktivitet (hva gjorde jeg?)	Grad av utmattelse 0  10	F – forfriskende forny et energi
6–8			
8–10			
10–12			
12–14			
14–16			
16–18			
18–20			
20–22			
22–24			


Skjema for daglig registrering av hverdagens gjøremål

Dato: Tid	Aktivitet (hva gjorde jeg?)	Grad av utmattelse 0  10	F – forfriskende fornyhet energi
6–8			
8–10			
10–12			
12–14			
14–16			
16–18			
18–20			
20–22			
22–24			


Skjema for daglig registrering av hverdagens gjøremål

Dato: Tid	Aktivitet (hva gjorde jeg?)	Grad av utmattelse 0  10	F – forfriskende fornyhet energi
6–8			
8–10			
10–12			
12–14			
14–16			
16–18			
18–20			
20–22			
22–24			

Skjema for daglig registrering av hverdagens gjøremål

Dato: Tid	Aktivitet (hva gjorde jeg?)	Grad av utmattelse 0  10	F – forfriskende fornyhet energi
6–8			
8–10			
10–12			
12–14			
14–16			
16–18			
18–20			
20–22			
22–24			

Skjema for daglig registrering av hverdagens gjøremål

Dato: Tid	Aktivitet (hva gjorde jeg?)	Grad av utmattelse 0  10	F – forfriskende fornyhet energi
6–8			
8–10			
10–12			
12–14			
14–16			
16–18			
18–20			
20–22			
22–24			