

Registrering af stress

Beskriv den konkrete situation, dine symptomer og *tilføj gerne følelser og tanker*. Skalér intensiteten fra 0-10

Ugedag / Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							
Nat							