

# Dagboksblad

DAG DATUM	IMPULS TILL SJÄLV- SKADA STYRKA: 0-100	VAD I SITUATIONEN BIDROG TILL DINA SJÄLV- SKADEIMPULSER? FANNS DET NÅGRA SKYDDANDE FAKTORER?	OM DU HADE SJÄLV- SKADEIMPULSER, VILKA KÄNSLOR FÖREGICK IMPULSEN (IMPULSerna)?	SJÄLVSKADADE DU DIG? (RINGA IN ETT SVAR)	OM NEJ, VAD GJORDE DU ISTÄLLET?	OM JA, VAD GJORDE DU?	KONSEKVENSER (+ OCH -)
Måndag				Ja Nej			
Tisdag				Ja Nej			
Onsdag				Ja Nej			
Torsdag				Ja Nej			
Fredag				Ja Nej			
Lördag				Ja Nej			
Söndag				Ja Nej			