

[illegible]

- Sæt herefter et kryds på den lodrette akse ved A (aften)

- GRØN: Jeg føler mig naturlig træt, er klar til at sove og har ro i hovedet.
- GUL: Jeg føler mig træt, lidt tung og har fx uro i kroppen og (mange) tanker i hovedet.
- ORANGE: Jeg føler mig udmattet, har fx spændinger og smerter og oplever stor rastløshed, som gør det svært at sove.
- RØD: Jeg er helt kollapsede og føler mig fx fortvivlet og ”ude af den”.

4. Herefter vurderer du din dag samlet ved at spørge dig selv:

**Hvordan har min dag samlet set været, når jeg tager alle indtryk og gøremål med?**

Sæt herefter et kryds på den lodrette akse ved D (dag).

- GRØN: Det har været en god dag med en passende mængde udfordringer.
- GUL: Det har været en travl dag, hvor jeg til tider har følt mig (tids)presset.
- ORANGE: Det har været en meget stressende dag, hvor jeg til tider fx har følt mig magtesløs, frustreret, haft hjertebanken, ondt i maven og følt mig svimmel.
- RØD: Dagen har været forfærdelig, og jeg har flere gang følt mig ”helt ude af den”.

Når du har udfyldt ANTISTRESS-dagbogen i en uge, kan den fx se sådan ud:

UGE: 1

