Emotie Intensiteit Schaal **Week: t/m**

Instructie: Je zet elk dagdeel een kruisje bij het pannetje wat het beste beschrijft hoe je je voelde. Je kunt soms een steekwoord bij een kruisje zetten om een voor jou belangrijke situatie of valkuil te benoemen, of een vaardigheid die je toepaste.

Dag	**Dagdeel**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
	Ochtend					
	Middag					
	Avond					
	Ochtend					
	Middag					
	Avond					
	Ochtend					
	Middag					
	Avond					
	Ochtend					
	Middag					
	Avond					
	Ochtend					
	Middag					
	Avond					
	Ochtend					
	Middag					
	Avond					
	Ochtend					
	Middag					
	Avond					