101 Dagbog til selvmonitorering

Dato	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
I hvilken udstrækning oplever jeg, at mit spilleproblem er under kontrol?								
0 ..... 10 ..... 20 ..... 30 ..... 40 ..... 50 ..... 60 ..... 70 ..... 80 ..... 90 .....100 % Slet ikke Lidt Noget Meget Fuldstændig								
Hvor stærk er min lyst til at spille i dag?								
0 ..... 10 ..... 20 ..... 30 ..... 40 ..... 50 ..... 60 ..... 70 ..... 80 ..... 90 .....100 % Ingen lyst Svag Middel Stærk Meget stærk								
I hvilken udstrækning oplever jeg, at jeg kan afholde mig fra at spille?								
0 ..... 10 ..... 20 ..... 30 ..... 40 ..... 50 ..... 60 ..... 70 ..... 80 ..... 90 .....100 % Slet ikke Lidt Noget Meget Fuldstændig								
Spillede jeg i dag?								
Hvor lang tid brugte jeg på at spille?								
Hvor mange penge brugte jeg på at spille (fratrukket gevinster)?								
Notér, hvordan din sindstilstand er, eller hvilke begivenheder der er sket i løbet af dagen								

Oversat og modificeret af Per Nielsen og Steffen Røjskjær efter Ladouceur, R. & Lachance, S. (2007). *Daily self-monitoring diary.*
© Mikkel Arendt & Nicole K. Rosenberg (red.): *Kognitiv terapi – nyeste udvikling*. Hans Reitzels Forlag 2012.