11 Dagbog til registrering af problemadfærd

Ugedag og dato	**Udløsende hændelse** (Beskriv objektivt og konkret)	**Følelse og intensitet** (0-10)	**Problemadfærd** (Beskriv adfærd konkret og specifikt)

Af Camilla Grønlund.
© Mikkel Arendt & Nicole K. Rosenberg (red.): *Kognitiv terapi – nyeste udvikling*. Hans Reitzels Forlag 2012.