

All. 1

Scheda per l'automonitoraggio delle attività piacevoli

Data: _____

Ora: _____

Attività: _____

Scala per la stima dell'intensità dell'emozione/sensazione

0 25 50 75 100
/ _____ / _____ / _____ / _____ / _____
Assente Lieve Moderata Intensa Molto intensa

Prima

Dopo

Emozioni/Sensazioni

Intensità stimata

Emozioni/Sensazioni

Intensità stimata
