

## Selvregistrering av ritualer

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Ritual A: \_\_\_\_\_

Ritual B: \_\_\_\_\_

Vennligst beskriv aktiviteten eller tanke som frembringer et ritual i den andre kolonnen av tabellen nedenfor. I den tredje kolonnen noterer du angst-/ ubehagsnivået (0 – 100). I den fjerde kolonnen skriver du ned antall minutter du bruker i gjennomføringen av ritualer i tidsrommet fra kolonne 1.

Tidspunkt	Aktivitet eller tanke som fremkaller ritualene	Ubehag (0-100)	Antall minutter brukt på ritualer	
			A	B
06.00 – 07.00				
07.00 – 08.00				
08.00 – 09.00				
09.00 – 10.00				
10.00 – 11.00				
11.00 – 12.00				
12.00 – 13.00				
13.00 – 14.00				
14.00 – 15.00				
15.00 – 16.00				
16.00 – 17.00				
17.00 – 18.00				
18.00 – 19.00				
19.00 – 20.00				
20.00 – 21.00				
21.00 – 22.00				
22.00 – 23.00				
23.00 – 24.00				
24.00 – 06.00				