

2. Anota aquí cosas que fas per evitar-ho i valora si t'ajudan a superar el patiment

Què fas per evitar-ho	T'ajuda a superar el patiment? (del 0 al 10)
Em renyo, hi penso continuament, menjo...	

3. Valora la qualitat del teu son

Hores dormides	Bona qualitat? Sí/No	Activitats tensores abans de dormir? Sí/No	Activitats relaxadores abans de dormir? Sí/No
Dimecres:			
Dijous:			
Divendres:			
Dissabte:			
Diumenge:			
Dilluns:			
Dimarts:			