

Aktywacja Behawioralna - Pozytywne Czynności

Ułóż dla siebie plan czynności, które każdego dnia zapewnią ci pozytywne doświadczenia. Robienie skomplikowanych czy czasochłonnych rzeczy może być trudne, gdy nie masz motywacji lub gdy cierpisz na depresję. W tym wypadku zacznij od małych kroków i stopniowo przechodź do większych.

CZYNNOŚĆ	ŁATWOŚĆ (1-10)	SATYSFAKCJA (1-10)
<i>Przykład:</i> <i>Wyjście na spacer</i>	9	6