

Tygodniowy Plan Aktywacji Behawioralnej

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.

DZIEŃ	RANO	POPOŁUDNIE	WIECZÓR
Przykład	• Wstań o ósmej • Zjedz dobre śniadanie	• Wyjdź na 15-minutowy spacer	• Zadzwoń do przyjaciela • Poćwicz grę na gitarze
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			