

Dziennik Aktywności

Zapisać w każdej kolumnie: **Co zrobiłaś/eś** (krótki opis), jednym słowem opisać swój **Nastroj**, i ocenić intensywność nastroju na skali 0 – 100%, poczucie Osiągnięcia czegoś dla tej aktywności na skali 0-10 (O 0 – 10) poczucie Bliskości z innymi (B0 – 10), i poczucie Przyjemności (P 0-10). Aktywnością może być siedzenie w fotelu, albo leżenie w łóżku, nie tylko zmywanie, spacerowanie itd. **Przykład** : Oglądanie TV z synem, Smutek 60%, O0, B7, P4

Dzień →							
Godzina ↓							
6 – 8							
8 - 10							
10 – 12							
12 - 14							
14 - 16							
16 - 18							
18 - 20							
20 - 22							
22 – 24							

Po wypełnieniu dziennika, możesz zauważyć wzór w zmianie twojego nastroju i jak aktywności wpływają na twój nastrój. Będziesz wtedy mógł/mogła zaplanować aktywności które dadzą ci poczucie Osiągnięcia czegoś, Bliskości i Przyjemności (w kolejnym dzienniku).