

Cele na ten tydzień

1. Wstanie z łóżka do godz. 9.00 (w tygodniu), 2. Wyjście na zakupy albo na spacer każdego dnia, 3. Gotować obiad każdego dnia prócz soboty, 4. Zadzwonić do brata 5. Posortować stare ubrania i oddać potrzebującym, 6. Zobaczyć jakie zwierzę mogę sobie kupić/adoptować, 7. Jeśli przyjaciel zaprosi mnie na kawę- zgodzić się.

Data:

Plan Aktywizacji
Przykład-koniec
tygodnia

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Rano	<p>Wstać przed 9 ✓</p> <p>Iść na spacer ✓ Było nawet fajnie, ale zostałem tylko 10 minut</p>	<p>Wstać przed 9 ✓</p> <p>Iść na zakupy Przerosło mnie to</p>	<p>Wstać przed 9</p> <p>Nie mogłem w nocy spać, zasnąłem</p> <p>Iść na spacer Byłem zbyt zmęczony</p>	<p>Wstać przed 9 ✓</p> <p>zawieźć ubrania, które mam oddać potrzebującym 9.30 całkiem nieźle</p> <p>zajrzeć do sklepu zoologicznego ✓ W tym samym czasie zrobiłem zakupy</p>	<p>Wstać przed 9</p> <p>Iść na spacer ✓ totalnie się zmusiłem do tego, ale potem spacerowałem przez godzinę.</p>	<p>Iść na zakupy ✓</p>	<p>Iść na spacer ✓ padało i zostałem w domu, ale robiłem ćwiczenia zamiast spaceru</p>
Po południu							
Wieczór	<p>Ugotować Kolację ✓ Spaghetti ze słoika, nie prawdziwe gotowanie</p>	<p>Ugotować Kolację nie byłem na zakupach, więc zamówiłem jedzenie, choć mnie nie stać, miałem poczucie winy.</p> <p>Zadzwonić do Brata ✓ zaprosił mnie na urodziny bratanicy, martwiłem się o to.</p>	<p>Ugotować Kolację nadal nie byłem na zakupach, nie miałem ochoty na jedzenie, więc było mi wszystko jedno.</p>	<p>Ugotować Kolację ✓</p>	<p>Ugotować Kolację ✓</p>		<p>Ugotować Kolację ✓</p>
Nastroj	całkiem ok 7	depresyjny 3 wieczorem ból głowy	kiepski nastrój cały dzień 4	o wiele lepszy dzień, nadzieja 7	całkiem nieźle 6	zrelaksowany 6	całkiem dobry 5