

# Cele na najbliższy tydzień

Plan Aktywizacji  
Przykład

Data:

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.

	<i>Poniedziałek</i>	<i>Wtorek</i>	<i>Środa</i>	<i>Czwartek</i>	<i>Piątek</i>	<i>Sobota</i>	<i>Niedziela</i>
<i>Rano</i>	Wstać przed 9 Iść na spacer	Wstać przed 9 Iść na zakupy	Wstać przed 9 Iść na spacer	Wstać przed 9 zawieźć ubrania, które mam oddać potrzebującym zajrzeć do sklepu zoologicznego	Wstać przed 9 Iść na spacer	Iść na zakupy	Iść na spacer
<i>Po południu</i>							
<i>Wieczór</i>	Ugotować Kolację	Ugotować Kolację Zadzwonić do Brata	Ugotować Kolację	Ugotować Kolację	Ugotować Kolację		Ugotować Kolację
<i>Nastrój</i>							