

Planowanie zadań, Przykład

Plan Aktywizacji

Data:

Przemyślenie szczegółów, Przećwicz to w swojej wyobraźni; wyobraź sobie siebie, że to robisz, zwróć uwagę na przeszkody, czy swoją niechęć.

Cel Aktywizacji	Kto? Gdzie? Kiedy ?	Możliwe Przeszkody i Rozwiązania
Wstać przed 9.00	W domu, w sypialni Każdego dnia prócz niedzieli	<p>Problem: Czucie się zmęczonym, nie będę chciał wstać Możliwe rozwiązanie, które mogę wypróbować: dać sobie 10 minut potem wstać Problem: Budzik nie dzwoni Możliwe rozwiązanie, które mogę wypróbować: upewnić się, że budzik jest nastawiony wieczorem dzień wcześniej</p>
Pójść na spacer	Samemu albo z przyjacielem Trzy razy w tygodniu, rano, do parku	<p>Problem: będzie padać Możliwe rozwiązanie, które mogę wypróbować: pójść kiedy pogoda się poprawi, zamiast spaceru, poćwiczyć w domu Problem: nie będę chciał iść Możliwe rozwiązanie, które mogę wypróbować: wyznaczyć sobie nagrodę np. gorąca czekolada i zobaczenie dobrego filmu po spacerze.</p>
Pójść na urodziny mojej bratanicy	Kończy 12 lat, bardzo Jej zależy bym był, muszę jeszcze zadzwonić do jej mamy i poradzić się co do prezentu, urodziny będą w parku linowym, w środę 14-16, będzie tam brat i rodzice.	<p>Problem: moje problemy zdrowotne powodują, że chodzę bardzo wolno i nie zajdę zbyt daleko Możliwe rozwiązanie, które mogę wypróbować: przypomnieć mojemu bratu o swoich problemach, wziąć zapas czasu na dojście do parku linowego, przypomnieć też bratanicy, że w drodze powrotnej musimy iść powoli (może się niecierpliwić, ale ostatecznie to dobrze, że nauczy się brać potrzeby innych pod uwagę) Problem: martwię się, że toaleta w parku linowym będzie daleko Możliwe rozwiązanie, które mogę wypróbować: zapytać się brata, iść wcześniej do toalety, nie pić za dużo płynów (jeśli toaleta faktycznie jest daleko).</p>