

Programme d'Activation Comportementale

Contrez la baisse de moral et l'inactivité en planifiant intentionnellement des activités qui procurent un sentiment d'accomplissement (maîtrise) ou de plaisir.



MASTERY (M)

Sense of accomplishment/skill



PLEASURE (P)

Enjoyment, relaxation, or fun

M = Maîtrise (Réussite), P = Plaisir (Joie). Notez de 0 à 10.

TIME	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
☀ MATIN (7H00 - 12H00)							
08:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
10:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
🌅 APRÈS-MIDI (12H00 - 17H00)							
12:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
14:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
16:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
🌙 SOIR (17H00 - 22H00)							
18:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
20:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
22:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P