

व्यवहार सक्रियण अनुसूची

कम मूड और निष्क्रियता का मुकाबला जानबूझकर उन गतिविधियों को निर्धारित करके करें जो उपलब्धि (महारत) या आनंद की भावना प्रदान करती हैं।



MASTERY (M)

Sense of accomplishment/skill



PLEASURE (P)

Enjoyment, relaxation, or fun

M = महारत (उपलब्धि), P = आनंद (मजा)। 0-10 रेट करें।

TIME	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
☀ सुबह (7 AM - 12 PM)							
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
☕ दोपहर (12 PM - 5 PM)							
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
🌙 शाम (5 PM - 10 PM)							
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