

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 (मज़ा) / 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