

График поведенческой активации

Противодействуйте подавленному настроению и бездействию, намеренно планируя занятия, которые приносят чувство выполненного долга (мастерство) или радость (удовольствие).



MASTERY (M)
Sense of accomplishment/skill



PLEASURE (P)
Enjoyment, relaxation, or fun

*M = Мастерство (Достижение), У = Удовольствие (Радость).
Оценка 0-10.*

TIME	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
☀ УТРО (7:00 - 12:00)							
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
🌞 ДЕНЬ (12:00 - 17:00)							
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
🌙 ВЕЧЕР (17:00 - 22:00)							
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