

# График поведенческой активации

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

 <b>MASTERY (M)</b> Sense of accomplishment/skill	 <b>PLEASURE (P)</b> Enjoyment, relaxation, or fun	<i>M = Мастерство (Достижение), Y = Удовольствие (Радость). Оценка 0-10.</i>					
---	--	--	--	--	--	--	--

TIME	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<b>☼ УТРО (7:00 - 12:00)</b>							
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
<b>⌚ ДЕНЬ (12:00 - 17:00)</b>							
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
<b>⌚ ВЕЧЕР (17:00 - 22:00)</b>							
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