**Jak zadbam o swój nastrój w tym tygodniu?**

Napisz poniżej, co możesz zrobić dla siebie w tym tygodniu i którego dnia najłatwiej będzie Ci znaleźć na to czas, biorąc pod uwagę codzienne obowiązki domowe i pracę. Pamiętaj, aby planować tylko takie rzeczy, które naprawdę lubisz. Nie przesadź z ilością, staraj się racjonalnie podzielić swój czas. Tabelka jest uniwersalna i nie musisz wypełnić jej całej planowanymi aktywnościami. Po zrealizowaniu każdego punktu ze swojego planu spróbuj pomyśleć, na ile było to dla Ciebie przyjemne, wpisując cyfrę od 10 do 0 (gdzie 10 – najprzyjemniejsze w całym moim życiu, 0-najmniej przyjemne w życiu). Spójrz na wypełnioną tabelę na koniec tygodnia i popatrz, ile przyjemności dostarczyłeś/aś sobie w ciągu 7 dni. Zaplanuj przyjemności na kolejny tydzień i kontynuuj tę pracę, aż wejdzie Ci w nawyk.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Co mogę zrobić?** | **Którego dnia mogę to zrobić?** | **Ile czasu mogę na to poświęcić?** | **Na ile było przyjemne? 10-0** |
| *Co mogę zrobić razem z moją rodziną?* | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| *Co mogę zrobić z kimś znajomym, przyjacielem?* | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| *Co aktywnego mogę zrobić (ćwiczenia fizyczne, sport)? Czy mogę to zrobić z kimś znajomym?* | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| *Co mogę zrobić tylko dla siebie (bez angażowania innych)?* | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |