

ПОВЕДІНКОВА АКТИВАЦІЯ

Спробуйте скласти план за 3 дні.

У своє планування ви можете включити:

- одна або дві речі, які вам раніше подобалися
- діяльність з іншими людьми – наприклад, з друзями
- фізичні вправи - те, що вам подобалося в минулому, наприклад, біг чи танці
- те, що вам потрібно робити щодня – наприклад, доглядати за собою, готувати їжу тощо.

Вам не потрібно заповнювати кожне поле або зробити все відразу. Планування може бути досить гнучким, це нормально змінювати плани.

	День 1	День 1	День 1
РАНОК			
ОБІД			
ВЕЧІР			