ДБУ регистр
(Достижение, Близость, Удовлетворение)

Наше настроение в значительной мере зависит от того, что, когда и с кем мы делаем. Каждый день следите за тем, какие действия вызывают у вас чувство Достижения, какие увеличивают Близость с другими и какие приносят Удовлетворение. Запишите действие и оцените его результат по шкале Достижения, Близости и Удовлетворения 0 (отсутствует) - 10 (максимум).

День Дата Время	Деятельность - что вы делали, с кем и где	Достижения	Близость	Удовлетворение
		Д	Б	У
Понедельник *10 апреля* *10.00-12.00*	*Пример: Просто сидел в интернете*	1	0	5
Вторник *11 апреля* *14.00-15.00*	*Пример: Был на тренировке*	7	5	8