



## Дневник деятельности

Кратко укажите в каждой ячейке: а) что вы в это время делали, б) слово, которое описывает ваше настроение в этот момент (Н) и оцените интенсивность настроения – от 0 до 100% На шкале достижений (Д 0-10), на шкале Близости (Б 0-10) и на шкале Удовлетворения (У 0-10). Например: вместе с Леной смотрел фильм по телевизору, угнетенность 60%, Д-2, Б-8, У-4.

Заполнение таблицы поможет вам заметить связь между деятельностью и изменениями в настроении. При помощи этого знания, вы сможете планировать и предпринимать больше действий, которые помогают вам ощущать Достижение, Близость и Удовлетворение.

| День →<br>Время ↓ |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 6.00-8.00         |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.00-10.00        |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.00-12.00       |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.00-14.00       |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.00-16.00       |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.00-18.00       |  |  |  |  |  |  |  |
| 18.00-20.00       |  |  |  |  |  |  |  |
| 20.00-22.00       |  |  |  |  |  |  |  |
| 22.00-24.00       |  |  |  |  |  |  |  |