



Рабочий лист 2

Значительно пониженное настроение (-5)	Настроение начинает понижаться	Настроение начинает повышаться	Значительно повышенное настроение (+5)
<p>Что я могу сделать, чтобы изменить настроение?</p> <p>О чём я думаю? Что я могу сделать?</p> <p>Какие вещи и каких действий я избегаю?</p>	<p>Что я могу сделать, чтобы изменить настроение?</p> <p>О чём я думаю? Что я могу сделать?</p> <p>Какие вещи и каких действий я избегаю?</p>	<p>Что я могу сделать, чтобы изменить настроение?</p> <p>О чём я думаю? Что я могу сделать?</p> <p>Какие вещи и каких действий я избегаю?</p>	<p>Что я могу сделать, чтобы изменить настроение?</p> <p>О чём я думаю? Что я могу сделать?</p> <p>Какие вещи и каких действий я избегаю?</p>