

ALİŖTIRMA: Aktivite Planlama

Bir sonraki sayfadaki Alıştırma Formu 13.6'yı doldurmadan önce en azından her gün için planlamak istediğiniz birkaç aktiviteyi yazın. 312. sayfadaki Alıştırma Formu 13.5'i ve özellikle 3., 6. ve 8. sorulara verdiğiniz cevapları gözden geçirmek işinize yarayabilir. Aşağıda yer alan her kategori için birtakım aktiviteleri aklınızda bulundurmak ve bunları bir haftaya yaymak yararlı olacaktır.

Keyif verici aktiviteler _____

Başarıya götüren aktiviteler _____

Kaçındığım şeylere doğru adım atmaya başlamak için ne yapabilirim? _____

Deđer yargılarımla örtüşen aktiviteler _____

Bazı aktiviteler bir çok farklı kategoriye uyabilir. Örneđin, yürümek ve egzersiz yapmak birisi için keyif veren, diğeri için başarıya götüren, bir başkası için ise sağlıklı aktiviteler yapmakla ilgili değer yargısına uyan bir aktivite olabilir. Eğer bir süredir egzersiz yapmaktan kaçınıyorsanız, bu aktivite kaçınmanın üstesinden gelmek olarak da sayılabilir. Aktiviteleri size anlamlı gelen kategorilere koyun. Önemli olan hafta içinde her dört kategorideki aktiviteleri de yapmış olmaktır.

ALİŖTIRMA FORMU 13.6. Aktivite Planı

“Aktivite Planı” egzersizini (319. sayfa) göz önüne alarak bu alıştırma formunu birtakım aktiviteleri planlamak için kullanın. Bu aktiviteleri yapmayı planladığınız zamanları ve günleri yazın. Eğer daha keyif verici ya da önemli bir Ŗey ortaya çıkarsa, o zaman diliminde o aktiviteyi de yapabilirsiniz. Eğer belirli bir zaman dilimi içerisinde farklı bir Ŗey yaparsanız, planlamış olduğunuz Ŗeyin üzerine bir çizgi çekerek onun yerine ne yaptığınızı yazın. Aktivite planladığınız her bir zaman dilimi için (1) Aktiviteyi, (2) Ruh halinizi yazın (0-100).

(Ölçtüėüm ruh hali: _____)

Zaman	Pazartesi	Salı	Çarřamba	Perřembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
06.00-07.00							
07.00-08.00							
08.00-09.00							
09.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							

15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							
22.00-23.00							
23.00-24.00							
24.00-01.00							

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.