

ALİŖTİRMA FORMU 13.6. AKTİVİTE PLANI

Bu alıştırma formunu “Aktivite Planı” egzersizini (213. sayfa) göz önüne alarak, 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. 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	Çarşamba	Perşembe	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.

