

---

## קביעת פעילויות וניטורן

כתוב בטבלה פעילויות מתוכננות ויזומות לכל השבוע. במהלך השבוע דווח אם ביצעת ומה היו דרגות ההנאה והשליטה שלך בסולם מ-0 עד-10. נסה לכתוב מייד לאחר הביצוע. אם לא ביצעת את ההתנהגות המתוכננת בתאריך היעד, קבע אותה ליום המוחרת ונסה שוב. בסוף כל יום ציין את מצב הרוח במהלך היום כולו. דרג מ-0 עד-10. 0 משמעו מצב רוח נורא ו-10 משמעו מצב רוח מצוין.

ציין פעילויות שבהן הרגשת טוב יותר. פרט. ציין פעילויות שבהן הרגשת טוב פחות. פרט.

היומן המוצג כאן נועד להמחשה בלבד. יומן מלא זמין להורדה באתר סדרת הספרים "צעד צעד | טיפול התנהגותי-קוגניטיבי".

יום ש	יום ו	יום ה	יום ד	יום ג	יום ב	יום א	שעה
						ה' ש'	לקום בשעה 7:30 מראשון עד חמישי לקום בשעה 8 בשישי-שבת
							להתקלח בכל ערב בשעה 20:00
							הליכה במשך 15 דקות עם דנה שני בשעה 18:00 חמישי בשעה 18:00
							תשלום חשבונות, יום ג' בשעה 19:00
							בכל ערב לפני השינה לקרוא שלוש עמודים מהספר "בלש"
							מצב הרוח במהלך היום כולו - דרג מ10 עד 10
							האם יש פעילויות שבהן הרגשת טוב יותר? פרט.
							האם יש פעילויות שבהן הרגשת טוב פחות? פרט.