

Planificarea activităților

Săptămâna: _____

Scrie dinainte ce vei face, apoi notează după fiecare activitate: P = câtă plăcere, R = cât sentiment de realizare, de la 0 la 10.

	Luni	Martți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
8 – 10	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____
10 – 12	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____
12 – 14	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____
14 – 16	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____
16 – 18	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____
18 – 20	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____
20 – 22	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____	P _____ R _____

Planifică întâi, evaluează după. Activitatea se face la ora stabilită, indiferent de dispoziția de atunci – asta e ideea exercițiului.

Planificarea activităților *cum se folosește*

De ce planifici înainte

În depresie, motivația vine de obicei după acțiune, nu înainte. Dacă aștepti să ai chef, aștepti ceva ce apare tocmai din faptul că ai început. De aceea activitățile se stabilesc dinainte și se fac la ora fixată, indiferent de starea de atunci.

Cele două note

- P — plăcere: cât de plăcut a fost, de la 0 la 10. Chiar dacă e 2, notează 2.
- R — realizare: cât de mult a contat că ai făcut-o, de la 0 la 10. O sarcină grea făcută într-o zi proastă poate fi un 8, chiar dacă plăcerea a fost 1.

Diferența dintre cele două note este cea mai utilă informație din fișă. Arată ce îți aduce satisfacție și ce îți aduce sens — iar o săptămână echilibrată are din amândouă.

Cum alegi activitățile

Începe mic și concret. „Mă mișc mai mult” nu e o activitate; „ies la 17:00 și merg douăzeci de minute pe traseul obișnuit” este. Dacă un pas ți se pare greu, împarte-l în două.

De unde să alegi

- Mișcare — o plimbare, urcatul pe scări, o sesiune scurtă acasă.
- Contact — un mesaj, un telefon, o cafea cu cineva.
- Plăcere — ceva ce altădată îți făcea bine, chiar dacă acum nu crezi că va funcționa.
- Sarcini — un lucru amânat, cel mai mic dintre ele.
- Îngrijire de sine — masă la oră fixă, duș, ieșit din casă o dată pe zi.

Dacă nu reușești

O activitate nefăcută este informație, nu eșec. Notează ce a stat în cale — ora aleasă, mărimea pasului, oboseala, gândul care a apărut — și discută asta la ședința următoare.