

فرم برنامه ریزی فعالیت های لذت بخش

فعالیت های لذت بخش نقش مهمی در بهبود خلق، کاهش افسردگی و افزایش انگیزه دارند. این فرم به مراجع کمک می کند تا فعالیت هایی را که برای او لذت بخش هستند شناسایی کرده و به طور برنامه ریزی شده در طول هفته انجام دهد. ترکیب فعالیت های فردی، اجتماعی، جسمی و معنوی توصیه می شود.

روز هفته	فعالیت لذت بخش انتخاب شده	زمان انجام	احساس پس از انجام
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنجشنبه			
جمعه			

Reference:

Lewinsohn, P.M., & Libet, J. (1972). Pleasant Events Schedule