

**MCT+ Module 9: Depressieve denkstijlen**

**Werkblad 9.3 Doe iets! (Sociale) activiteiten verbeteren je stemming**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Geplande activiteit** | **Hoe ga ik dat concreet doen?** | **Hoe vaak heb ik het gedaan?** | **Effect op mijn stemming.** |
| *Voorbeeld*  *bioscoop/ theater/ concert* | *Het klopt dat ik maar weinig geld heb, maar: Op bepaalde dagen zijn er kortingen, ik ga een vriend bellen om te vragen of hij zin heeft om mee te gaan.* |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Werkblad voor MCT+ Module 9: Depressieve denkstijlen