

**Θεραπευτική Ενότητα 9: Αυτοεκτίμηση και διάθεση**

**Φύλλο εργασίας 9.3 Κάντε κάτι! (Κοινωνικές) δραστηριότητες αποδεδειγμένα ανεβάζουν τη διάθεση.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Προγραμματισμένη δραστηριότητα** | **Πώς ακριβώς θα το κάνω;** | **Πόσο συχνά το έχω κάνει** | **Επίδραση στη διάθεση;** |
| *Παράδειγμα:*  *Σινεμά/θέατρο/συναυλία* | *Δεν έχω αρκετά χρήματα, αλλά υπάρχουν μειωμένες τιμές συγκεκριμένες μέρες – Θα τηλεφωνήσω σε έναν φίλο μου να του ζητήσω να έρθει μαζί μου.* |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |