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.*		