






Терапевтический модуль 9: Депрессия и мышление

Рабочий лист 9.3 Что-то необходимо предпринять! (Социальная) деятельность влияет на повышение настроения

Запланированные виды деятельности	Как Я это сделаю?	Как часто я это делал?	Эффект на настроение?   
Пример: кино/театр/концерт	У меня небольшой материальный доход, но можно купить билеты с низкими ценами в определенные дни - я спрошу моего друга, не хотел бы он пойти вместе со мной.		