

**Moduł terapeutyczny 9: Deprsja i myślenie**

**Ćwiczenie 9.3. Zrób coś! (społeczne) aktywności podnoszą nastrój**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Planowana aktywność** | **Jak mogę to zrobić?** | **Jak często ro biłem/łam?** | **Wpływ na nastrój?** |
| *Przykład kino/teatr/koncert* | *Nie mam zbyt dużo pieniędzy, ale czasami są niższe ceny za bilety – mogę zadzwonić do znajomych czy chcą ze mną pójść.* |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Ćwiczenia do modułu 9: depresja i myślenie