

**Terapeutická lekce 9: Deprese a myšlení**

**Pracovní list 9.3. Dělejte něco! Činnost (s druhými lidmi) prokazatelně zlepšuje náladu.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Plánovaná činnost** | **Kdy, s kým a jak to budu dělat?** | **Jak často jsem to dělal?** | **Vliv na náladu?** |
| *Příklad: Jít do kina/ do divadla/ na koncert* | *Nemám sice moc peněz, ale na některá představení jsou slevněné vstupenky. Zavolám svému příteli a zeptám se ho, jestli by nechtěl jít se mnou.* |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Pracovní list terapeutické lekce 9: Deprese a myšlení