

کاربرگ برنامه‌ریزی فعالیت‌های لذت‌بخش

فعالیت‌های لذت‌بخش نقش مهمی در بهبود خلق، کاهش افسردگی و افزایش انگیزه دارند. این فرم به مراجع کمک می‌کند تا فعالیت‌هایی را که برای او لذت‌بخش هستند شناسایی کرده و به‌طور برنامه‌ریزی‌شده در طول هفته انجام دهد. ترکیب فعالیت‌های فردی، اجتماعی، جسمی و معنوی توصیه می‌شود.

روز هفته	فعالیت لذت‌بخش انتخاب‌شده	زمان انجام	احساس پس از انجام
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه‌شنبه			
چهارشنبه			
پنج‌شنبه			
جمعه			

Reference:

Lewinsohn, P.M., & Libet, J. (1972). Pleasant Events Schedule