

# 1. BEHAVIORÁLNÍ AKTIVACE (NAVYŠOVÁNÍ DENNÍCH AKTIVIT)

## NEJDŘÍVE ROZDĚLÍME AKTIVITY PODLE DRUHU ČINNOSTI

:

### Rutinní činnosti.

Zapište sem aktivity, které spadají/ly do Vaší pravidelné činnosti, ať už denní, týdenní, nebo jsou nějakým způsobem součástí Vaší rutiny.

### Zábavné aktivity

Aktivity, které Vám přinášejí radost, ty, díky kterým si užíváte život. Ať jsou to společenské aktivity, setkávání se s přáteli, koncerty, koníčky, výlety, čas strávený s partnerem/kou nebo cokoliv, co Vám přináší radost (i kdyby to znamenalo, že někdo jiný by to tak neviděl, například úklid :)

### Nezbytné/nutné činnosti.

Činnosti, které už nemůžete nebo byste neměl/a dále odkládat, jelikož budou mít za následek nějaké nepříjemné nebo negativní důsledky na Váš život. Např. odkládání návštěvy zubaře, když Vás bolí zub, nepodání daňového přiznání, objednat auto na technickou , atd.

## 2. SROVNÁNÍ AKTIVIT PODLE OBTÍŽNOSTI

AKTIVITY, KTERÉ BYCH CHTĚL/A ZAČÍT DĚLAT, NEBO ZVÝŠIT JEJICH FREKVENCI PODLE TOHO, JAK MI MOMENTÁLNĚ PŘIPADAJÍ OBTÍŽNÉ. ZAŘADÍME SEM AKTIVITY, KTERÉ JSTE SEPSAL/A NA PŘEDEŠLÉM PRACOVNÍM LISTĚ. NĚKTERÉ AKTIVITY MŮŽEME ROZDĚLIT DO MENŠÍCH, DÍLČÍCH AKTIVIT, NEBO SI JE ZJEDNODUŠIT

NEJTĚŽŠÍ

---

---

---

---

---

---

---

---

STŘEDNĚ TĚŽKÉ

---

---

---

---

---

---

---

---

NEJLEHČÍ