

1. Lista czynności - zadanie domowe; spisanie listy czynności, które są przyjemne vs konieczne

Lista A lista przyjemności	Lista B lista konieczności
Co mnie uspokaja i odpręża? Co lubię robić, co sprawia mi radość? Co koi mój układ nerwowy i biegające myśli? (np. ciepła kąpiel, rozmowa z kimś, słuchanie muzyki itp.)	Co jest dla mnie długofalowo wzmacniające, zdrowe? Co jest moim zdrowym nawykiem? Co przyczynia się do budowania zdrowia psychicznego i fizycznego? Jakie czynności są dla mnie dobre, ale trochę się muszę do nich przymusić? (np. mycie zębów, pójście na siłownię itp.)

*2. Plan działania - opcjonalnie do zrobienia; możemy to zrobić wspólnie na spotkaniu :)

*Plan działania - konkretna rozpiska czynności (wystarczy jak będzie po jednej lub kilka czynności przyjemnych i koniecznych danego dnia)		
	Lista A lista przyjemności	Lista B lista konieczności
Poniedziałek		
Wtorek		
Środa		
Czwartek		
Piątek		
Sobota		
Niedziela		