

Programma di Attivazione Comportamentale

Contrasta il basso umore e l'inattività programmando intenzionalmente attività che forniscono un senso di realizzazione (padronanza) o di divertimento (piacere).



MASTERY (M)
Sense of accomplishment/skill



PLEASURE (P)
Enjoyment, relaxation, or fun

P = Padronanza (Successo), P = Piacere (Divertimento). Voto 0-10.

TIME	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
☀ MATTINA (7:00 - 12:00)							
08:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
10:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
🌆 POMERIGGIO (12:00 - 17:00)							
12:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
14:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
16:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
🌙 SERA (17:00 - 22:00)							
18:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
20:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
22:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P