

Cronograma de Ativação Comportamental

Contrarie o humor baixo e a inatividade agendando intencionalmente atividades que proporcionem uma sensação de realização (maestria) ou de satisfação (prazer).

 MASTERY (M) Sense of accomplishment/skill	 PLEASURE (P) Enjoyment, relaxation, or fun	<i>M = Maestria (Realização), P = Prazer (Satisfação). Avalie de 0-10.</i>					
---	--	--	--	--	--	--	--

TIME	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
☀ MANHÃ (7H - 12H)							
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
⌚ TARDE (12H - 17H)							
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
🌙 NOITE (17H - 22H)							
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