

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

M = Maestria (Realização), P = Prazer (Satisfação). Avalie de 0-10.

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